34 เคล็ดลับสุขภาพดี วิถีชุมชน



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

34 เคล็ดลับสุขภาพดี วิถีชุมชน กระทรวงสาธารณสุข

34 เคล็ดลับสุขภาพดี วิถีชุมชน

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข

34 เคล็ดลับสุขภาพดี วิถีชุมชน

ที่ปรึกษา	ผศ.(พิเศษ) ดร.นพ.ธวัชชัย กมลธรรม	อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
	นายแพทย์ประภัสสร เจียมบุญศรี	รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
	นายประสาท ตราดธารทิพย์	รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
บรรณาธิการ	นายแพทย์ปราโมทย์ เสถียรรัตน์	ผู้ช่วยอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
คณะผู้จัดทำ	นางศุภวรรณ พันธ์บูรณะ	ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนากำลังคน
	นางผลิดา สนธิ์สุวรรณ	ผู้อำนวยการสำนักวิชาการและจัดการความรู้
	นายแพทย์เทวัญ ธานีรัตน์	ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์ทางเลือก
	นายแพทย์ธวัช บูรณถาวรสม	ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์แผนไทย-จีน
	นายแพทย์วัฒนะ พันธ์ม่วง	ผู้อำนวยการโรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน
	นางเสาวนีย์ กุลสมบูรณ์	ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์พื้นบ้านไทย
	นางสาวผกากรอง ขวัญข้าว	วิทยาลัยการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร
	นายคมสันต์ หุตะแพทย์	มูลนิธิศูนย์สื่อเพื่อการพัฒนา

ISBN 978-616-11-2599-8
ออกแบบโดย โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
จัดพิมพ์โดย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
พิมพ์ครั้งที่ 1
จำนวน 3,050 เล่ม
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2558
โทรศัพท์ 0-2564-3105 ถึง 11 โทรสาร 0-2564-3119
http://www.tu.ac.th/org/tuprint

คำนำ

การมีสุขภาพดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่คนทุกคนปรารถนา ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า **"อโรคา ปรมา ลาภา"** ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ การที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ มีความสุขสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีก็คือ การทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ การรู้จักบำรุงรักษาร่างกายและส่งเสริมสุขภาพจิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตของทุกคนในปัจจุบัน ซึ่งทุกคนสามารถสร้างได้ด้วยตัวเอง โดยการพักผ่อนที่เพียงพอ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น แต่การที่จะสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้นั้น จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง การดูแลสุขภาพ ตั้งแต่ยังไม่เจ็บป่วย เพื่อบำรุงรักษาตนเอง ให้สมบูรณ์แข็งแรง รู้จักที่จะป้องกันตัวเอง ไม่ให้เกิดโรค และเมื่อเจ็บป่วยก็รู้วิธีที่จะรักษาตัวเอง เบื้องต้นจนหายเป็นปกติ

คู่มือ **"34 เคล็ดลับสุขภาพดี วิถีชุมชน"** เล่มนี้ ได้จัดทำขึ้นเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและความตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างสุขภาพดีด้วยตนเอง โดยการนำองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้านไทย และการแพทย์ทางเลือกไปปฏิบัติได้จริงในชีวิตประจำวัน อันก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อปัจเจกบุคคล ชุมชน สังคม และประเทศชาติ ในนามของคณะผู้จัดทำจึงขอขอบพระคุณวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ คณะทำงาน และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมทำให้คู่มือเล่มนี้สำเร็จได้ด้วยดี

คณะผู้จัดทำ
กรกฎาคม 2558

สารบัญ

กดจุดสะท้อนเท้ากับกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม

สำนักการแพทย์ทางเลือก

ประวัติความเป็นมาของ Reflexology

Reflexology ถูกค้นพบในหลายวัฒนธรรมซึ่งแตกต่างกันออกไป ในอียิปต์ค้นพบในหลุมฝังศพของคนตาย จีนมีหลักฐานในตำราการแพทย์แผนจีนโบราณ จากการใช้แรงกดเพื่อบรรเทาอาการเจ็บปวด (Beryl Crane, 2003) การนวดกดจุดสะท้อนเป็นที่รู้จักกันมานานกว่า 4,000–5,000 ปี มีต้นกำเนิดจากประเทศจีนด้วยการใช้แรงมือกดตามเส้นพลังที่เรียกว่า ชี่ ควบคู่กับการฝังเข็มตามแนวเส้นพลังรวมทั้งการใช้สมุนไพร ต่อมา ดร.วิลเลียม ฟิตซ์เจอร์ราลด์ (Dr.William H. Fitzgerald) แพทย์หูคอจมูกชาวอเมริกันที่สนใจการรักษาโดยการนวดเท้า และได้จัดทำรูปหล่อเท้าแสดงถึงความสัมพันธ์จุดต่างๆ ของเท้าที่สะท้อนไปยังอวัยวะ อันเป็นที่แพร่หลายในปัจจุบัน ต่อมาชาวอเมริกัน ชื่อ ยูนิช ดี. อิงแฮม (Eunice D. Ingham) ได้พัฒนาเทคนิคและวิธีการต่างๆ การสอนของ ดร.วิลเลี่ยม เอช. ฟิตซ์เจอร์ราลด์ จนได้ชื่อว่า Ingham Reflexology Method of Compression Massage และได้เขียน

ตำราเล่มแรกว่าด้วยการกดจุดเล่มแรกขึ้นและได้ฝึกการอบรมผู้เชี่ยวชาญในการกดจุดโดยเฉพาะ

ต่อมาในปี ค.ศ. 1977 บาทหลวงชาวสวิตเซอร์แลนด์ ชื่อ Fr.Joset Eugster กับ นายเยียกเจี๊ยก แซ่โง้ว ได้ป่วยเป็นโรคไขข้ออักเสบและได้รับการนวดกดจุดที่เท้าแค่ 3 ครั้ง เป็นผลให้โรคไขข้ออักเสบหาย ท่านจึงสนใจและศึกษาวิชานี้ หลังจากสำเร็จการศึกษาก็นำไปเผยแพร่ยังประเทศต่างๆ และช่วยเหลือผู้ที่เจ็บป่วยและด้วยจิตปณิธานที่ว่า *"จะขอคืนมรดกของชาติจีนให้แก่ชาวจีนทุกคน"* บาทหลวงท่านนี้จึงได้ร่วมกับวงการแพทย์จีนที่ไต้หวันมีท่าน เฉินเม่าสงและบุคคลอื่นได้ร่วมกันจัดตั้ง **"สถาบันวิจัยเพื่อสุขภาพแบบเยียกเจี๊ยกนานาชาติ"** ขึ้นเมื่อเดือนเมษายน 1982 เพื่อการอบรมเผยแพร่และการค้นคว้าพัฒนารับใช้สังคม สำหรับในประเทศไทย มีผู้ศึกษาและนำมาเผยแพร่ทำการฝึกอบรม เช่นสถาบันการแพทย์แผนไทย โดยอาจารย์ยุพิน โตเอี่ยม ร่วมกับอาจารย์ ฉี่ซุ่ยหง รวมถึงอาจารย์ลดาวัลย์ อุ่นประเสริฐพงศ์ ได้นำศาสตร์นี้มาทำการศึกษาวิจัยในนักศึกษาพยาบาลระดับปริญญาโท นอกจากนี้ยังมีอาจารย์สมบูรณ์ รุ่งโรจน์สกุลพร ได้ทำการศึกษา ค้นคว้า วิจัย วิธีการสอนต่างๆ ที่เข้าใจง่ายแก่ผู้เรียน และได้รับอนุญาตให้เผยแพร่การนวดกดจุดสะท้อนเท้าในประเทศไทย

คำจำกัดความ

1. Reflex therapy: การใช้ mechanical instruments กระทำต่อ Vital energy points ที่อยู่ในมือ เท้า หู หรือหน้าท้อง และทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย มีผล Balance, normalize ต่อระบบร่างกาย และอารมณ์

2. Reflexology: คือระบบที่พัฒนาใหม่ในสหรัฐอเมริกา แท้จริงคือรูปแบบหนึ่งของ Reflex therapy

ทำไมต้องเรียน Reflexology

1. Natural – ไม่ใช้ยาเคมี

2. Safe – ไม่มีอาการข้างเคียงเหมือนใช้ยา

3. Learnable – ทุกคนสามารถเรียนได้ รักษาตนเองและผู้อื่นได้

4. A lifelong wellness – ใช้ร่วมกับศาสตร์อื่น ดูแลสุขภาพได้ตลอดชีวิต

5. No or low cost – ต้นทุนต่ำมาก

6. Flexible / adaptable – ทุกที่ ทุกเวลา

ประโยชน์ของ Reflexology ภาพกว้าง

1. Reduces stress and induces deep relaxation ช่วยลดความเครียด สร้างความผ่อนคลายอย่างลึก

2. Improves circulation ส่งผลให้ร่างกายได้สารอาหาร ออกซิเจน ขับของเสียได้ดีขึ้น

3. Cleanse the body of toxins and impurities ระบบที่ทำหน้าที่ดังกล่าวได้แก่ ต่อมน้ำเหลือง ไต ลำไส้ ผิวหนัง ทำหน้าที่ได้ดีขึ้น

4. Balances the whole system Homeostasis = ทุกส่วนของร่างกายต่างทำงานตามกฎตัวเอง แต่ประกอบขึ้นเป็นร่างกายหนึ่งเดียว

5. Revitalize energy เพิ่มพลังชีวิต

6. Reflexology is preventive healthcare อันตรายจากสิ่งแวดล้อม สารพิษตกค้างในอาหาร น้ำไม่สะอาด ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันโดยรวม ลดลง เป็นโรคได้ง่ายขึ้น

7. Stimulates creativity and productivity ทำให้จิตใจกระฉับกระเฉง สมาธิจดจ่อมากขึ้น ได้งานเพิ่มขึ้น

ทำไม Reflexology จึงมีประสิทธิภาพ

1. Physiological model: ร่างกายได้รับการกระตุ้น ระบบน้ำเหลือง ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท ทำงานได้ดีขึ้น

2. Energy model: มองร่างกายเป็นระบบรวมที่สมบูรณ์ด้วยพลังชีวิต TCM เชื่อว่าเส้นลมปราณทำหน้าที่เชื่อมระหว่างอวัยวะภายในกับภายนอก (Channel theory) Yoga เชื่อว่าจักระย่อยที่เท้าเชื่อมโยงกับจักระทั้ง 7 ในแกนกระดูกสันหลัง

Who benefits from reflexology? กลุ่มใดบ้างที่ได้ประโยชน์

1. Pregnancy (กลุ่มคนตั้งครรภ์) มารดาได้รับความสงบจากภายในมากขึ้น มดลูกที่ผ่อนคลาย เพิ่มพื้นที่แก่ทารกในครรภ์สิ่งแวดล้อมที่ดีแก่ทารก ส่งผลดีในด้านการพัฒนาการทั้งสามไตรมาส

2. Childhood (วัยเด็ก) ไม่อ่อนไหวง่ายลดสภาวะเด็กกิจกรรมมาก (hyperactivity) พัฒนาสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และด้านวิญญาณ

3. Adult (วัยรุ่น) ส่งผลให้สภาวะทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พร้อมสำหรับทำงานช่วยขจัดความเครียดได้ดีกว่าช่วยลดความกังวล ความเครียด และความวิตกกังวล

4. Golden (วัยทอง) ป้องกันสภาวะทั้งร่างกาย จิตอารมณ์ ไม่ให้ถดถอย ชีวิตที่มีเป้าหมายมากขึ้นเพิ่มสมาธิจดจ่อมากขึ้น

5. During illness (ในระหว่างการเจ็บป่วย) ผ่อนคลายสภาวะความเครียด ช่วยลดอาการไม่สบายต่างๆ ช่วยทำให้พลังในการซ่อมแซมของร่างกาย สร้างเซลล์ใหม่ๆ ช่วยลดอาการเจ็บปวด กรณีหลังผ่าตัด หรืออุบัติเหตุ ถ้าเลือกระยะที่เหมาะสม

ข้อห้าม

1. ผู้ป่วยมะเร็งผิวหนัง
2. ผู้ป่วยโรคติดเชื้อเฉียบพลัน
3. เส้นเลือดดำและทางเดินน้ำเหลืองอักเสบเฉียบพลัน
4. ผู้ป่วยที่เป็นเชื้อราที่แพร่เชื้อ
5. ผู้ที่เท้าเจริญผิดปกติ
6. ผู้ที่มีความเสี่ยงในขณะตั้งครรภ์
7. ผู้ตั้งครรภ์ในไตรมาสแรก

ข้อห้าม - ข้อควรระวัง

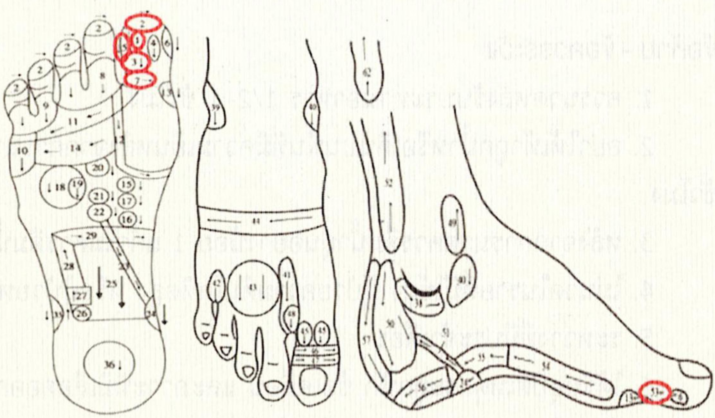
1. ควรนวดหลังรับประทานอาหาร 1/2–1 ชั่วโมง
2. อย่าให้เท้าถูกน้ำหรือเดินบนพื้นที่มีความเย็นหลังจากการนวด 1/2–1 ชั่วโมง
3. หลังจากการนวดควรดื่มน้ำอุ่นอย่างน้อย 1 แก้วไม่ควรดื่มน้ำแข็ง
4. ไม่นวดในรายที่มีไข้สูง ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง หรือผู้ป่วยหอบหืด
5. ระหว่างที่มีประจำเดือน
6. ได้รับอุบัติเหตุกระดูกหัก ข้อเคลื่อน และภาวะที่มีเลือดออก
7. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีผิวหนังบอบบาง

ปัญหาสุขภาพที่ฮิตไม่แพ้โรคมะเร็ง กลุ่มอาการป่วยเรื้อรัง

คือโรคที่เกิดจากการทำงานอยู่ท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานาน จนเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น กระดูก ทำให้เกิดอาการป่วยเรื้อรังที่เรียกว่า office syndrome การเจ็บป่วยของ office syndrome สามารถรักษาได้ด้วยการกดจุดสะท้อนเท้า เช่น

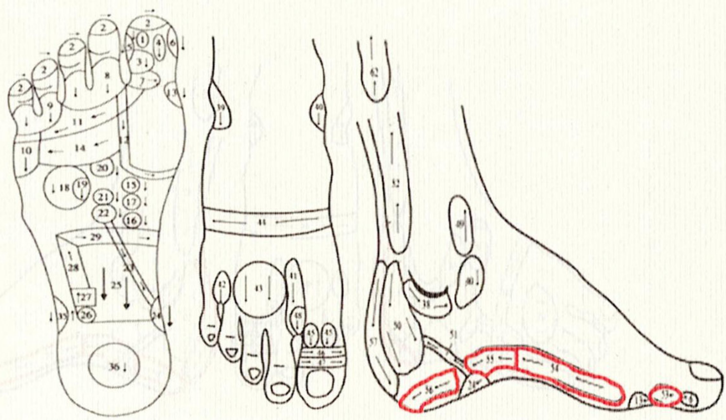
1. ไมเกรน 22 23 24 51 1 3 2 5 7 53 39 40

22 – ไต	23 – ท่อไต
24 – กระเพาะปัสสาวะ	51 – องคชาติ ช่องคลอด
1 – สมองใหญ่	3 – สมองเล็ก
2 – หน้าผาก	5 – ขมับ
7 – คอ	53 – กระดูกส่วนคอติดสมอง
39 – ต่อมน้ำเหลืองส่วนบน	40 – ต่อมน้ำเหลืองส่วนล่าง



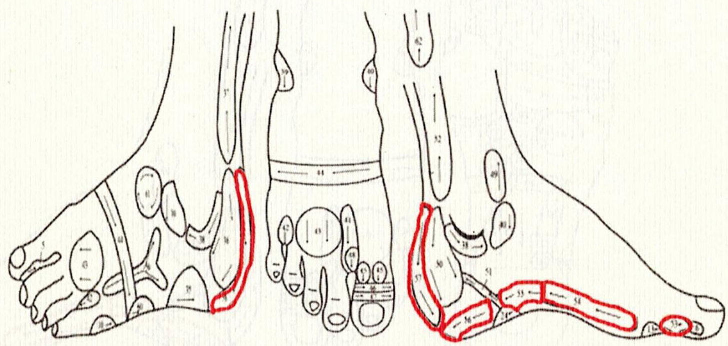
2. ปวดคอ ปวดหลังช่วงบน 22 23 24 51 53 54 55 56 39 40

22 – ไต	23 – ท่อไต
24 – กระเพาะปัสสาวะ	51 – องคชาติ ช่องคลอด
53 – กระดูกส่วนคอติดสมอง	54 – กระดูกสันหลังช่วงอก
55 – กระดูกสันหลังช่วงเอว	56 – กระดูกสันช่วงก้นกบ
39 – ต่อมน้ำเหลืองส่วนบน	40 – ต่อมน้ำเหลืองส่วนล่าง



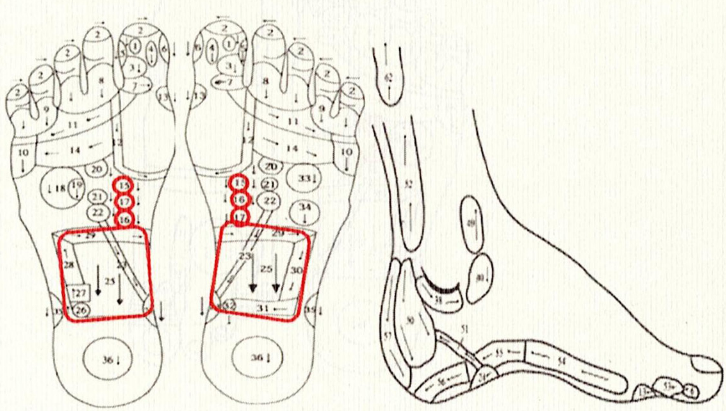
3. ปวดเอว ปวดก้นกบ 22 23 24 51 53 54 55 56 57 58 39 40

22 – ไต
23 – ท่อไต
24 – กระเพาะปัสสาวะ
51 – องคชาติ ช่องคลอด
53 – กระดูกส่วนคอติดสมอง
54 – กระดูกสันหลังช่วงอก
55 – กระดูกสันหลังช่วงเอว
56 – กระดูกสันช่วงก้นกบ
57 – กระดูกก้นกบด้านใน
58 – กระดูกก้นกบด้านนอก
39 – ต่อมน้ำเหลืองส่วนบน
40 – ต่อมน้ำเหลืองส่วนล่าง



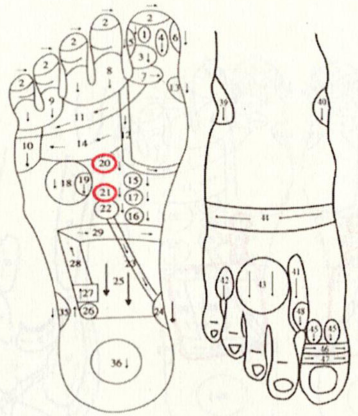
4. โรคกระเพาะ 22 23 24 51 15 16 17 (25) 39 40

22 – ไต
23 – ท่อไต
24 – กระเพาะปัสสาวะ
51 – องคชาติ ช่องคลอด
15 – กระเพาะอาหาร
16 – ลำไส้เล็กตอนบน
17 – ตับอ่อน
(25) – ลำไส้เล็ก
39 – ต่อมน้ำเหลืองส่วนบน
40 – ต่อมน้ำเหลืองส่วนล่าง



5. ปัสสาวะขัด ปัสสาวะบ่อย 22 23 24 51 21 20 39 40

22 – ไต
23 – ท่อไต
24 – กระเพาะปัสสาวะ
51 – องคชาติ ช่องคลอด
21 – ต่อมหมวกไต
20 – ประสาทบริเวณท้อง
39 – ต่อมน้ำเหลืองส่วนบน
40 – ต่อมน้ำเหลืองส่วนล่าง



สถาบันการแพทย์ไทย-จีน

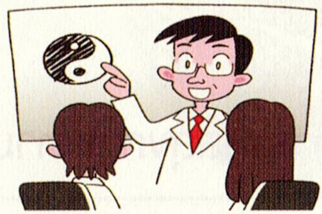
การแพทย์แผนจีนคือ อะไร?

การแพทย์แผนจีนเป็นวิทยาศาสตร์ แขนงหนึ่งซึ่งเป็นผลของการรวบรวมผลการศึกษาค้นคว้าและประสบการณ์คลินิกทางด้านสรีรวิทยา พยาธิวิทยาการ วินิจฉัยโรค และการป้องกันรักษาโรคปัจจุบันการแพทย์แผนจีนจึงเป็นที่สนใจของประชาชนทั่วไป และเป็นศาสตร์ที่แพทย์แผนปัจจุบันให้ความสนใจและศึกษาเพื่อนำไปผสมผสานและประยุกต์ใช้กับศาสตร์ของตน ตามพระราชกฤษฎีกา พ.ศ. 2552 กำหนดให้สาขาการแพทย์แผนจีนเป็นสาขาการประกอบโรคศิลปะ ตามพระราชบัญญัติการประกอบโรคศิลปะ พ.ศ. 2542



การแพทย์แผนจีน หมายความว่า “การกระทำต่อมนุษย์หรือมุ่งหมายจะกระทำต่อมนุษย์เกี่ยวกับการตรวจโรค การวินิจฉัยโรค การบำบัดโรคการป้องกันโรคการส่งเสริมและการฟื้นฟูสุขภาพโดยใช้ความรู้แบบแพทย์แผนจีน”

ทฤษฎีพื้นฐานการแพทย์แผนจีน



ความรู้เกี่ยวกับศาสตร์การแพทย์แผนจีนเป็นพื้นฐานของการแพทย์แผนจีนทุกแขนง มีวิธีการตรวจวินิจฉัยและการรักษาที่มีเอกลักษณ์เฉพาะ ซึ่งเป็นผลของการตกผลึกทางภูมิปัญญาในการสรุปบทเรียนจากการต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บของประชาชนจากในอดีต ทฤษฎีพื้นฐานการแพทย์แผนจีนวางอยู่บนแนวคิด 2 ประการ คือ

1. แนวความคิดวัตถุนิยมสมัยโบราณ ได้รับอิทธิพลของทฤษฎี อิน-หยาง ปัญจธาตุ การเปลี่ยนแปลงทางสรีรพยาธิวิทยาของอวัยวะภายใน ระบบเส้นลมปราณ เป็นพื้นฐานสำคัญ

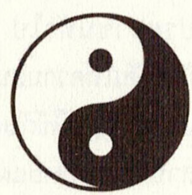
2. แนวความคิดการวินิจฉัยและรักษาตามกลุ่มอาการเป็นหลักในการวินิจฉัยและรักษาโรค

เนื้อหาสาระของทฤษฎีพื้นฐานการแพทย์แผนจีน

มีรายละเอียด ดังนี้

1. ทฤษฎีอิน-หยาง

อิน-หยาง เป็นแนวคิดปรัชญาของชาวจีนที่มีมาแต่โบราณกาลได้จากการสังเกตและคนพบลักษณะที่สำคัญของธรรมชาติว่าสิ่งต่างๆ ประกอบด้วย 2 ด้าน ซึ่งขัดแย้งกัน ต่อสู้กัน พึ่งพากัน แยกจากกันไม่ได้



สัญลักษณ์อิน-หยาง
สีดำ แทน อิน
สีขาว แทน หยาง

ลักษณะคู่ของอิน-หยาง ลักษณะคู่ของอิน-หยางมีสองลักษณะ ดังนี้

1. **ลักษณะที่ตรงข้ามกัน ขัดแย้งกัน สู้กัน**
2. **ลักษณะคู่ที่พึ่งพาอาศัยกันและแยกกันไม่ได้**

การใช้หลักอิน-หยางในการป้องกันและรักษาโรค



อินและหยางต้องอยู่คู่กันไม่แยกจากกัน ต้องพึ่งพาอาศัยกัน ถ้าอินหรือหยางอย่างใดอย่างหนึ่งพร่องไป เช่น ถ้าอินพร่องระดับหนึ่งจะทำให้ หยางพร่องด้วย และในทำนองเดียวกัน ถ้าหยางพร่องถึงระดับหนึ่งจะไม่สามารถเกิดอินได้ ศาสตร์การแพทย์แผนจีนกล่าวถึงวิธีรักษาว่า *"การรักษาเสริมหยางที่ดี ให้เพิ่มยาอินเข้าไป การรักษาเสริมอินที่ดีนั้นให้เพิ่มยาหยางเข้าไป"* วิธีนี้เรียกว่า "ใช้อินเพื่อเสริมหยาง ใช้หยางเพื่อเสริมอิน"

2. ทฤษฎีปัญจธาตุ

ปัญจธาตุ ได้แก่ ธาตุไม้ ไฟ ดิน ทอง น้ำ ในทางการแพทย์แผนจีนถือว่า ปัญจธาตุเป็นองค์ประกอบอยู่ในสิ่งต่างๆ ทำให้สิ่งทั้งหลายมีลักษณะคุณสมบัติ ปฏิกิริยา และรูปร่างต่างๆ กันไป รวมทั้งเป็นสาเหตุให้มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เกิดขึ้น

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัญจธาตุแบบปกติ

(1) การให้กำเนิด การสร้าง การเกื้อกูล หมายถึงการช่วยเหลือเกื้อกูลให้เติบโต หนุนให้ก้าวหน้า ให้เกิดกำเนิดขึ้น ไม้ ไฟ ดิน ทอง น้ำ ไม้ เป็นวัฏจักรวงจรเช่นนี้ไปเรื่อยๆ ทุกธาตุใน ปัญจธาตุ เป็นทั้งผู้ให้กำเนิดและผู้ถูกให้กำเนิดเหมือนแม่ให้กำเนิดลูก เช่น

- ไม้ในป่าเสียดสีกันเกิดไฟ
- ไฟเมื่อมอดกลายเป็นเถ้าถ่าน (ดิน)
- ดินเป็นแหล่งสร้างทุกอย่าง เช่น โลหะทอง
- ทองเมื่อนำมาแปรสภาพเกิดเป็นของเหลว (น้ำ)
- น้ำจะมาหล่อเลี้ยงให้ต้นไม้ (ไม้) เจริญงอกเติบโต

(2) การข่ม การยับยั้ง การทำลายการข่มกันจะข่มกันโดยเว้น 1 ธาตุ เช่น ไม้กำเนิดไฟ ไม้ไม่ข่มไฟ แต่จะไปข่มดิน เช่น

- ไม้ข่มดิน คือ ไม้ยึดดินไวเพื่อไม่ให้ดินพังทลาย จึงสมดุล
- ดินข่มน้ำ คือ แนวดินกั้นน้ำได้ ดูดซับน้ำไว้
- ทองข่มไม้ คือ โลหะล้มไม้ไม่ให้ไม้มากเกินไป
- น้ำข่มไฟ คือ น้ำดับไฟไม่ให้ลุกลามได้
- ไฟข่มทอง คือ ไฟทำให้โลหะอ่อนตัวลง

2.2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัญจธาตุแบบผิดปกติ

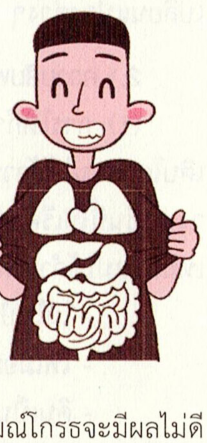
(1) ข่มเกิน หมายถึง ภาวะที่แข็งแกร่ง รังแก ข่มเหง อ่อนแอ หรือมีการข่มมากกว่าปกติ

(2) ข่มกลับ หมายถึง ปัญจธาตุที่ถูกข่มปกติ ข่มสวนทิศกลับไป เช่น ปกติทองข่มไม้ แต่ในกรณีผิดปกติ ไม้ไม่ยอมให้ทองข่ม แต่กลับ ข่มทองสวนกลับ

หลักการใช้ปัญจธาตุในการรักษาโรค

1. แกร่งให้ทอน พร่องให้เสริม

2. ให้เน้นรักษาอวัยวะที่ถูกกระทบก่อน เช่น ไม้แกร่งข่มดินเกินไป การรักษานั้นต้องบำรุง เสริมม้ามให้แข็งแรงก่อน เมื่อม้ามแข็งแรงทนการข่มโรคก็จะหายโดยง่าย



3. พร่องให้บำรุงแม่ แกร่งให้ทอนลูก เช่น อินของไตและตับพร่องทั้งคู่ การรักษาไม่เพียงแต่จะรักษาอินของตับเท่านั้น ยังต้องบำรุงเสริมอินของไตด้วยเพราะเป็นอวัยวะแม่ของตับ

4. การรักษาโรคโดยใช้อารมณ์ของปัญจธาตุ อารมณ์โกรธจะมีผลไม่ดีต่อตับ อารมณ์ดีใจจะมีผลไม่ดีต่อหัวใจ อารมณ์ครุ่นคิดกังวลจะมีผลไม่ดีต่อม้าม อารมณ์เศร้าจะมีผลไม่ดีต่อปอด อารมณ์กลัวจะมีผลไม่ดีต่อไตอารมณ์โกรธชนะ

ครุ่นคิดกังวล อารมณ์ดีใจชนะความเศร้า ความกลัวชนะความดีใจ ความเศร้าชนะความโกรธ อารมณ์ครุ่นคิดกังวลชนะความกลัว เป็นไปตามลักษณะความสมพันธ์ระหว่างปัญจธาตุในแง่อารมณ์

3. ทฤษฎีอวัยวะภายใน

ศาสตร์การแพทย์แผนจีน ได้กล่าวถึงทฤษฎีอวัยวะภายใน ซึ่งเป็นวิชาที่ว่าด้วยสรีรวิทยาและพยาธิวิทยาของอวัยวะภายในเป็นพื้นฐาน โดยได้แบ่งอวัยวะภายในเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. อวัยวะตัน มี 5 ชนิด ได้แก่ หัวใจ ตับ ม้าม ปอด และไต

2. อวัยวะกลวง มี 6 ชนิด ได้แก่ ถุงน้ำดี กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ กระเพาะปัสสาวะ และทรวงอก/ช่องท้อง



3. อวัยวะกลวงพิเศษ มี 6 ชนิด ได้แก่ สมอง ไขกระดูก กระดูก หลอดเลือด ถุงน้ำดี และมดลูก

4. สารจำเป็น ชี่ เลือด และของเหลวในร่างกาย สารจำเป็น ชี่ เลือด และของเหลวที่หล่อเลี้ยง ส่วนต่างๆ ในร่างกาย

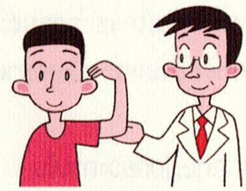
มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต โดยเป็นสารประกอบพื้นฐานของร่างกาย และมีความสำคัญต่อการทำงานของอวัยวะภายในเส้นทางเดินลมปราณ ร่างกาย และการเปิดทวาร หากการทำงานของอวัยวะภายในปกติ เส้นทางเดินลมปราณ ร่างกาย และการเปิดทวารจึงสามารถผลิตและมีการทำงานของสารจำเป็น ดังนั้นในภาวะปกติการทำงานต้องสัมพันธ์กัน หากในภาวะเกิดโรค สารประกอบพื้นฐานและอวัยวะภายใน เส้นทางเดินลมปราณ ร่างกายและการเปิดทวารย่อมเกิดผลกระทบกันและกันอย่างแยกไม่ออก



เส้นลมปราณหลัก

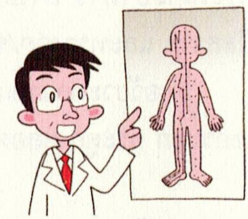
5. ทฤษฎีระบบเส้นลมปราณ

ระบบเส้นลมปราณ เป็นทฤษฎี พื้นฐานที่สำคัญของการฝังเข็มและรมยา และการแพทย์แผนจีนทุกสาขา เส้นลมปราณเป็นเส้นทางไหลเวียนของเลือดและชี่ และสัมพันธ์กับอวัยะภายใน โดยจะแยกแขนงเชื่อมโยงกันเป็นร่างแหไปหล่อเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย เส้นลมปราณทำหน้าที่ควบคุมการไหลเวียนและสมดุลของพลัง รวมทั้งควบคุมการไหลเวียนของเลือด บำรุงรักษากระดูก หล่อลื่นเอ็น และไขข้อต่างๆ ทั่วร่างกายให้สามารถเคลื่อนไหวได้คล่องและเป็นปกติ


เส้นลมปราณเอ็น

5.1 ชนิดของเส้นลมปราณ มี 6 ชนิด คือ

(1) เส้นลมปราณหลัก เป็นเส้น ลมปราณใหญ่ มีเส้นทางตามแนวยาวของลำตัว และแขนขา มักอยู่ลึกลงไปใต้ ผิวหนังและในชั้น กล้ามเนื้อ จัดเป็นยิน ทำหน้าที่เชื่อมสัมพันธ์ ร่างกายส่วนบนกับส่วนล่างและอวัยวะภายใน กับระบบโครงสร้างของร่างกาย



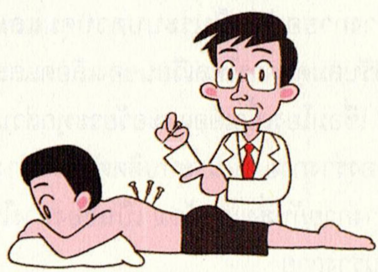
(2) เส้นลมปราณย่อย เป็นเส้นลมปราณที่แยกแขนงจากเส้นลมปราณหลักส่วนมากพบอยู่ตามที่ตื่นขึ้นมา จัดเป็นหยาง เส้นลมปราณย่อยจะเชื่อมโยงเส้นลมปราณหลักกับอวัยวะภายใน เนื้อเยื่อ และส่วนต่างๆ ของร่างกาย กลายเป็นระบบเส้นลมปราณ

(3) เส้นลมปราณสาขา เป็นเส้นลมปราณที่แยกจากเส้น ลมปราณหลักที่บริเวณแขนขา แล้วกระจายเข้าสู่ส่วนลึกของลำตัวไปยังอวัยวะภายในต้นสังกัด และเชื่อมโยงกับเส้นลมปราณสาขาของอวัยวะคู่ สัมพันธ์ แล้วออกสู่ภายนอกบริเวณลำคอ ท้ายทอย หรือใบหน้า เขาบรรจบ รวมกับเส้นลมปราณหลักอีกครั้งหนึ่ง เนื่องจากเส้นลมปราณสาขาแผ่กระจาย อยู่ส่วนลึกของร่างกายจึงไม่มี

จุดฝังเข็ม ในความเป็นจริงเส้นลมปราณสาขาคือ ส่วนหนึ่งของเส้นลมปราณหลักทำหน้าที่ไหลเวียนหล่อเลี้ยงอวัยวะภายในเชื่อมสัมพันธ์อวัยวะ บน-ล่าง นอก-ใน ทำให้โครงข่ายของระบบเส้นลมปราณแผ่กว้างขวางครอบคลุมยิ่งขึ้น

(4) เส้นลมปราณเอ็น เป็นช่องทางให้เลือดและชี่จากเส้นลมปราณหลักไปหล่อเลี้ยงและควบคุมการทำงานของเอ็นและกล้ามเนื้อ เอ็นและกล้ามเนื้อเชื่อมต่อกระดูกและข้อไว้ด้วยกัน เส้นลมปราณเอ็นจึงหล่อเลี้ยงและควบคุมการทำงานของระบบโครงสร้างร่างกาย ได้แก่ กระดูก ข้อ เอ็นและกล้ามเนื้อ เส้นลมปราณเอ็นมีประโยชน์ในการรักษาโรคระบบโครงสร้างของร่างกาย โดยเฉพาะโรคของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น เช่น กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อหดเกร็งเป็นตะคริว กล้ามเนื้อฝ่อลีบ เส้นเอ็นหดรั้งติดขัด

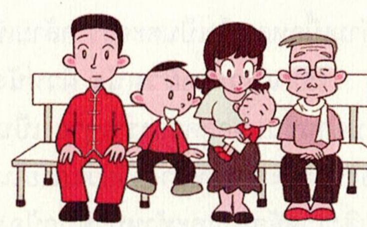
(5) แนวเขตผิวหนัง ผิวหนังเป็นด่านชั้นนอกสุดของร่างกาย เป็นช่องทางติดต่อระหว่างอวัยวะภายในกับสิ่งแวดล้อม และทำหน้าที่ปกป้องร่างกายจากปัจจัยรุกรานภายนอก การแพทย์แผนจีนจัดผิวหนังเป็นส่วนหนึ่ง ของระบบเส้นลมปราณ โดยเป็น



อวัยวะชั้นนอกสุดที่ระบบเส้นลมปราณหล่อเลี้ยงอยู่ ระบบเส้นลมปราณปกป้องร่างกายจากปัจจัยรุกรานภายนอก โดยการควบคุมการปิดและเปิดของรูขุมขนและต่อมเหงื่อ เมื่อระบบของผิวหนังสูญเสียการป้องกัน ทำให้เหตุแห่งโรครุกล้ำผ่านผิวหนังเข้าเส้นลมปราณย่อย ไปเข้าเส้นลมปราณต้น แล้วผ่านตามเส้นลมปราณต้นเข้าสู่อวัยวะภายใน ผิวหนังและเส้นลมปราณ จึงเป็นช่องทางให้เหตุแห่งโรครุกรานเข้าสู่อวัยวะ ภายใน ในทางกลับกันเมื่อมีความผิดปกติของอวัยวะภายใน อาการและอาการแสดงของโรคสามารถสะท้อนผ่านระบบเส้นลมปราณออกสู่ผิวหนัง ตำแหน่งและลักษณะความผิดปกติของผิวหนัง ใช้เป็นแนวทางในการวินิจฉัย ถึงอวัยวะภายในที่ผิดปกติ และลักษณะทางพยาธิสภาพ

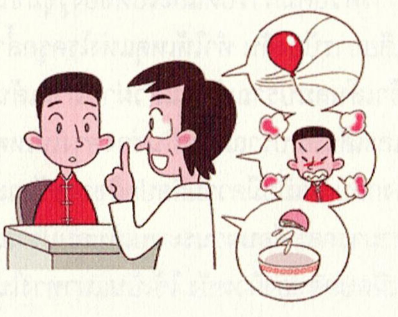
(6) เส้นลมปราณพิเศษ เส้นลมปราณพิเศษแยกต่างจากเส้นลมปราณหลักที่ไม่มีจุดเริ่มต้นจากอวัยวะภายในและไม่ได้สังกัดอยู่กับอวัยวะภายใน เส้นลมปราณพิเศษแต่ละเส้น มีจุดเริ่มต้นและวิถีการไหลเวียนที่เฉพาะของตนเอง โดยวิถีไหลเวียนมักรอยรัดอยู่ระหว่างเส้นลมปราณหลัก หน้าที่โดยรวมของเส้นลมปราณพิเศษ คือ เชื่อมโยงเส้นหลักให้ทำงาน สอดคล้องสัมพันธ์กัน เป็นแหล่งพักสำรองเลือดและชี่ รวมถึงควบคุมและปรับสมดุลการไหลเวียนของเลือดและชี่

5.2 หน้าที่ของระบบเส้นลมปราณ



ระบบเป็นทางไหลเวียนของเลือดและชี่ ไปหล่อเลี้ยงทุกส่วนของร่างกายอย่างเป็นระบบควบคุมและปรับสมดุลการไหลเวียนของเลือดและชี่ เชื่อมโยงเนื้อเยื่อและอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย เป็นระบบติดต่อระหว่างร่างกายกับสิ่งแวดล้อม เป็นช่องทางในการรักษาความผิดปกติของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

6. ทฤษฎีสาเหตุของโรค



สาเหตุของโรค คือ สาเหตุหรือภาวะที่ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงทางพยาธิวิทยา ทำให้เกิดโรค สาเหตุของโรคมีหลายชนิด เช่น ลมฟ้าอากาศ ความผิดปกติทางอารมณ์ โรคระบาด การรับประทานอาหารไม่ถูกต้องเหมาะสม การ

ตรากตรำทำงานมากหรือน้อยเกินไป การบาดเจ็บ แมลงสัตว์กัดต่อย เสมหะและของเหลวคั่ง เลือดคั่ง เป็นต้น

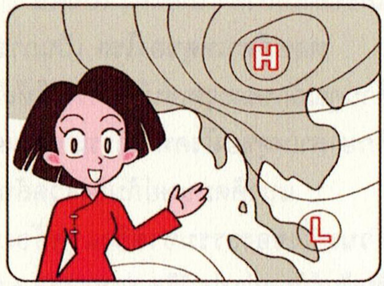
ทฤษฎีสาเหตุของโรค เป็นการศึกษารายละเอียดของสาเหตุของโรคทางด้านคุณลักษณะจุดเด่นในการทำให้เกิดโรคและอาการทางคลินิกที่เกิดขึ้น การศึกษาสาเหตุของโรคทางการแพทย์แผนจีนมีลักษณะพิเศษ ดังนี้

1. แนวคิดมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติสิ่งแวดล้อม และมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ร่างกายมนุษย์ประกอบด้วยอวัยวะและเนื้อเยื่อต่างๆ ทำงานเชื่อมโยงกัน การแพทย์แผนจีน ได้ใช้แนวคิดมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมมาศึกษาสาเหตุของโรคในการทำให้เกิดโรคและการดำเนินเปลี่ยนแปลงของโรค เช่น ตับมีความสัมพันธ์กับลม อารมณ์โกรธ รสเปรี้ยว เอ็น นัยน์ตา และถุงน้ำดี โดยลม อารมณ์โกรธ อาหารรสเปรี้ยวจัด เป็นสาเหตุทำให้เกิดความผิดปกติที่ตับ ความผิดปกติของตับมีผลกระทบถึงอวัยวะและเนื้อเยื่อที่เกี่ยวข้อง คือ เอ็น นัยน์ตา และถุงน้ำดี



2. การวินิจฉัยแยกกลุ่มอาการเพ้อหาสาเหตุของโรค การวินิจฉัยแยกกลุ่มอาการเพื่อหาสาเหตุของโรค คือ การนำอาการและอาการแสดงของผู้ป่วยมาวิเคราะห์หาสาเหตุของโรค เช่น อาการคันเปลี่ยนที่ไปมาไม่มีตำแหน่งแน่นอนเหมือนลมที่มีคุณลักษณะพัดเคลื่อนที่ไปมา เพราะฉะนั้น สาเหตุของอาการคันจึงน่าจะเกิดจากลมการรักษาด้วยยาขับลมจึงจะทำให้อาการคันหายไป สาเหตุของโรค ทำให้ร่างกายทำงานผิดปกติกลายเป็นผลของโรคผลของโรคอาจกลายเป็นสาเหตุของโรคอีกโรคหนึ่งก็ได้ เช่นความเย็นมากระทบร่างกายเข้าสู่ระบบเลือดทำให้เลือดคั่งไม่ไหลเวียน ถ้าเลือดคั่งในมดลูกจะกลายเป็นสาเหตุของโรคทำให้มีอาการปวดท้องน้อยระดูมาน้อย ระดูมีสีคล้ำ เป็นต้น

การเกิดโรคมีความสัมพันธ์กับฤดูกาลอย่างไร



ลม ความเย็น ความร้อนอบอ้าว ความชื้น ความแห้ง และไฟ เป็นลมฟ้าอากาศ 6 ชนิด ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงปกติตามฤดูกาล เรียกว่า ลม ฟ้าอากาศทั้งหก ปกติลมฟ้าอากาศทั้งหกไม่มีอันตรายต่อมนุษย์ มนุษย์จะเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ แล้วปรับตัวให้เข้ากับธรรมชาติและการเปลี่ยนแปลง ลมฟ้าอากาศ มนุษย์จึงจะดำเนินชีวิตอยู่ได้ตามปกติ

การเปลี่ยนแปลงของลมฟ้าอากาศตามฤดูกาลมีกฎเกณฑ์แน่นอนและมีขีดจำกัด ถ้าลมฟ้าอากาศมีการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติ เช่น เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นหรือลดลงมากเกินไป เปลี่ยนแปลงฉับพลัน หรือเปลี่ยนแปลงไม่ถูกต้องตามฤดูกาลร่างกายมนุษย์ไม่สามารถปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติ จึงเกิดความเจ็บป่วย หรือลมฟ้าอากาศมีการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ แต่ร่างกายอ่อนแอไม่สามารถปรับตัวรับการเปลี่ยนแปลงก็ทำให้เกิดโรคเช่นกัน ทั้งสองกรณีนี้ลมฟ้าอากาศทั้งหกจะกลายเป็นสาเหตุของโรคจากภายนอกทั้งหก

โรคที่เกิดจากปัจจัยภายนอก มีคุณลักษณะพิเศษ ดังนี้

1.1 **การเกิดโรคมีความสัมพันธ์กับฤดูกาล** สาเหตุของโรคจากภายนอกมาจากการเปลี่ยนแปลงที่ผิดปกติของลมฟ้าอากาศทั้งหก มนุษย์จึงมักจะเจ็บป่วยด้วยโรคตามลมฟ้าอากาศของฤดูกาล เช่น

- ฤดใบไม้ผลิมักมีลมแรง จึงมักเกิดโรคจากลม
- ฤดูร้อนมักเป็นโรคที่เกิดจากความร้อนอบอ้าว
- ปลายฤดูร้อนมักเป็นโรคที่เกิดจากความชื้น
- ฤดูใบไม้ร่วงมักเป็นโรคที่เกิดจากความแห้ง
- ฤดูหนาวมักเป็นโรคที่เกิดจากความเย็น

เหล่านี้เป็นกฎเกณฑ์ทั่วไปแต่ไม่แน่เสมอไป ขึ้นกับความแข็งแรงมีภูมิต้านทานโรคของร่างกาย และชนิดของสาเหตุที่มากระทบร่างกาย

1.2 การเกิดโรคมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม สภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัยหรือสภาพที่ทำงานอาจเป็นสาเหตุก่อโรค เช่น



(1) ถ้าอาศัยอยู่ในที่ชื้นแฉะเป็นเวลานาน มีโอกาสเป็นโรคที่เกิดจากความชื้น

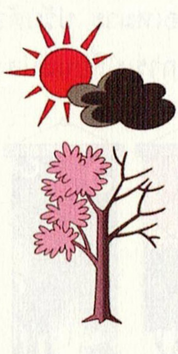
(2) ถ้าทำงานในที่มีอุณหภูมิสูง มักเป็นโรคที่เกิดจากความร้อนอบอ้าว



(3) ถ้าอยู่ในที่แห้งแล้ง มักเป็นโรคที่เกิดจากความแห้งแล้ง

1.3 โรคอาจเกิดจากสาเหตุเดียวหรือหลายสาเหตุรวมกัน โรคอาจเกิดจากสาเหตุเดียวหรือหลายสาเหตุร่วมกัน เช่น อาการท้องเดินอาจเกิดจากถูกความเย็นกระทบเพียงอย่างเดียว หรือจากความร้อนร่วมกับความชื้น ไข้หวัดเกิดจากลมและความเย็น ปวดข้อเกิดจากลม ความเย็น และความชื้น เป็นต้น





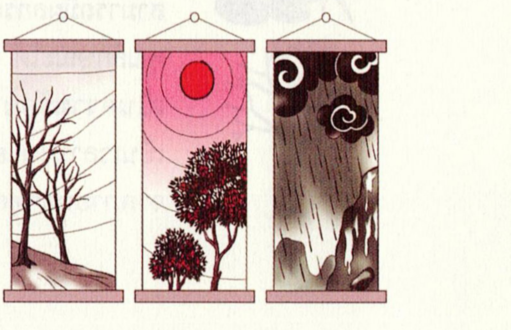
1.4 สาเหตุของโรคจากภายนอกทั้งหก สาเหตุของโรคจากภายนอกทั้งหกในระหว่างการดำเนินโรคสามารถมีผลกระทบซึ่งกันและกัน และมีการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะได้ เช่น ความเย็นสะสมคั่งในร่างกายเปลี่ยนเป็นความร้อน ความร้อนและความชื้นอยู่ในร่างกายเป็นเวลานาน อาจเปลี่ยนเป็นความแห้ง สาเหตุของโรคจากภายนอกทุกชนิดสามารถเปลี่ยนเป็นไฟ

1.5 สาเหตุของโรคจากภายนอกมักลุกลามจากส่วนนอกเข้ามาที่ส่วนในของร่างกาย สาเหตุของโรคจากภายนอกทั้งหก มักจะผ่านเข้าสู่ร่างกาย โดยจะผ่านผิวหนัง ปาก หรือจมูก เข้าสู่เส้นลมปราณแล้วไปทำให้เกิดความผิดปกติของอวัยวะและสมดุลอิน-หยาง จึงมักเกิดกลุ่มอาการส่วนนอกของร่างกายก่อน แล้วจึงเกิดกลุ่มอาการส่วนในของร่างกายตามมาภายหลัง

การแพทย์แผนจีนกับการดูแลสุขภาพตามฤดูกาล

มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติสิ่งแวดล้อม และมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติจะมีผลกระทบทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและพยาธิวิทยาของร่างกายมนุษย์ ความคิดในการดูแลสุขภาพจึงมีความสำคัญมากขึ้น ขณะเดียวกันมนุษย์ก็สามารถปรับปรุงธรรมชาติ เพื่อลดผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ ซึ่งสอดคล้องกับวิถีการดูแลในแบบทรรศนะการแพทย์จีน อันมีมาแต่โบราณที่ว่า **"มนุษย์ต้องอยู่ให้สอดคล้องสัมพันธ์กับธรรมชาติ"**

การแพทย์แผนจีนให้ความสำคัญกับการรักษาสมดุลของร่างกายให้มีการเปลี่ยนแปลงคล้อยตามธรรมชาติ จะช่วยให้มีอายุยืนยาว สุขภาพแข็งแรง เช่น การดูแลสุขภาพตามวิถีธรรมชาติ ปรับสมดุลของจิตใจโภชนาการเหมาะสม ปรับสมดุลของชีวิตประจำวันให้มีการทำงานและพักผ่อนพอเหมาะ ปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลตามธรรมชาติทั้ง 3 ฤดู หนาว ฤดูร้อน ฤดูฝน ย่อมมีผลกระทบต่อคนเราด้วย ดังนั้น การดำเนินชีวิต กิน อยู่ หลับนอน ทำงาน จึงต้องมีการปรับตัวในการดูแลสุขภาพตนเองให้เหมาะสมกับฤดูกาล ซึ่งจะกล่าวถึงในแต่ละฤดู ดังนี้



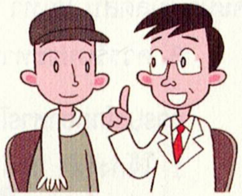
การดูแลสุขภาพตนเองในฤดูหนาว



ความเป็นลมฟ้าอากาศหลักฤดูหนาวเย็นโรคที่มีสาเหตุจากความเย็นในฤดูหนาวถ้ารักษาความอบอุ่นของร่างกายไม่เพียงพอ เช่น อยู่ในที่มีอากาศหนาวเย็นเกินไป สวมใส่เสื้อผ้าบางเกินไป ถูกฝน แช่อยู่ในน้ำเย็นนานเกินไป จะมีโอกาสเจ็บป่วยจากความเย็นได้ง่าย เนื่องจากปริมาณของยินหยางจะมีการเปลี่ยนแปลงชัดในด้านอินมากกว่า เป็นระยะที่ความความเป็น หยางลดลง ความเย็นจึงเป็นสาเหตุก่อโรคที่มีคุณลักษณะพิเศษและทำให้เกิดอาการต่างๆ ที่เฉพาะมากมาย

โดยเฉพาะไตจะมีความเกี่ยวพันอย่างใกล้ชิดกับโรคที่เกิดจากการก่อตัวจากภายในร่างกายเพราะหยางไตเป็นรากฐานของลมปราณหยางในร่างกาย ซึ่งฤดูนี้คนที่มีสุขภาพอ่อนแอควรจะมีการบำรุงไต ไตในทรรศนะการแพทย์จีนมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพร่างกายทั้งด้านเจริญเติบโต ความแข็งแรง อายุขัย ตลอดจนสมรรถภาพทางเพศ การบำรุงไตนั้นต้องเลือกให้เหมาะสม ซึ่งจะต้องปรึกษาแพทย์จีนก่อน

อาการ/โรคที่พบบ่อย



1. ถ้าความเย็นกระทบม้ามและเพาะอาหาร ทำให้มีอาการอาเจียน เป็นน้ำใส ถ่ายเหลวเป็นน้ำ มักขี้หนาว ปวดเมื่อย ขาเย็น ปัสสาวะบ่อย และอาจท้องเสียถ่ายเป็นกากอาหารที่ย่อยไม่หมดได้ ในชายสมรรถภาพทางเพศลดลง ในสตรีปวดประจำเดือน

2. ไตอิน คนที่อินน้อยจะขี้ร้อน โดยเฉพาะช่วงบ่ายค่ำ รู้สึกฝ่ามือฝ่าเท้าร้อน ใบหน้าร้อนผ่าว กลางคืนนอนหลับหลับยาก คอแห้งต้องลุกขึ้นดื่มน้ำขาไม่มีแรง ในชายจะมีฝันเปียกบ่อย

3. ชี่ไตไม่พอ มักมีอาการด้านระบบการหายใจ มักหอบหายใจเหนื่อยง่าย หายใจเข้าสั้น ปัสสาวะบ่อย อ่อนเพลียง่าย เป็นหวัดง่าย

4. จิงไตไม่พอ คนที่จิงไตไม่พอจะรู้สึกไม่แจ่มใส ขาอ่อนแรง ผมร่วงง่าย ร่างกายแก่เร็ว ขี้ลืม จะคิดจะทำอะไรดูเชื่องช้า

การปฏิบัติตนโดยทั่วไปในฤดูหนาว

1. ควรดื่มน้ำ 3 แก้ว แก้วแรกช่วงเช้า 05.00–07.00 น. ช่วยการขับถ่าย แก้วที่สอง 15.00–17.00 น. จะช่วยล้างกระเพาะปัสสาวะ แก้วที่สาม ก่อนนอนหนึ่งชั่วโมงช่วยการนอนหลับ

2. ให้พักผ่อนตั้งแต่หัวค่ำและตื่นสาย การที่นอนเร็วเพื่อให้ร่างกายเก็บสะสมพลังงาน ตื่นสายเนื่องจากดวงอาทิตย์ขึ้นช้า

3. ให้ปรับอารมณ์จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่านเนื่องจากฤดูหนาวควรรักษาพลังอินของไต

4. เดินรับแสงอาทิตย์ และหายใจให้ลึกๆ เวลาที่เหมาะสม คือเวลา 14.00–1500 น.

5. ควรเดินออกกำลังกาย

6. ควรรับประทานเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว เนื้อไก่ กุ้ง

7. ควรรับประทานผัก ประเภท ถั่วเหลือง กระเทียม หอมใหญ่ กูฉ่าย คะน้า เมล็ดสน ไชเท้า

8. ควรรับประทานผลไม้ เช่น เกาลัด ส้ม ส้มโอ น้ำนม

การบริโภคอาหารในฤดูหนาว

1. โจ๊กงาดำ งาดำป่น 25 gm. ข้าว 50 gm. ต้มด้วยกันจนข้าวแตกเป็นโจ๊ก



2. โจ๊กกระดูกสันหลังหมู กระดูกหมูบริเวณสันหลัง 60 gm. ข้าว 90 gm. ต้มเป็นโจ๊ก

3. น้ำพุทรา พุทราแดงปริมาณพอเหมาะ (ขึ้นกับว่าจะดื่มเท่าไร) จะดื่มหรือชงน้ำเดือด ดื่มแทนน้ำได้บ่อยๆ

4. ตังถ่างเช่า (ตงแงเฉ่า) ตุ๋นเป็ด ตังถ่างเช่า 5 ตัว (ยานี้ราคาในปัจจุบันแพงมาก) เป็ดแก่เพศผู้ 1 ตัว เหล้าเหลือง ขิง ต้นหอม เกลือป่น ถอนขนล้างเครื่องในออกให้หมด ผึ่งแห้ง แล้วต้มน้ำเดือดๆ ใส่เป็ดลงไปให้ตักฟองทิ้งจนหมด จากนั้นนำขึ้นมาผ่าปีกแบ่งครึ่งช่วงบน ใส่ยาตังถ่างเช่าลงไปแล้วใช้ด้ายเย็บปิด แล้วใส่กลับในหม้อที่ตุ๋น ใส่เหล้าเหลืองลงไป ขิง ต้นหอม เกลือเล็กน้อย ใส่น้ำพอเหมาะ นำไปตุ๋นในหม้อ 2 ชั่วโมง (ตุ๋นโดยหม้อตุ๋นหรือมีน้ำคั่นกลางก็ได้)

การดูแลสุขภาพตนเองในฤดูร้อน

ทฤษฎีแพทย์จีนอธิบายความสัมพันธ์ฤดูกาลกับการทำงานของอวัยวะในร่างกายว่ามีผลต่อกันอย่างมีวินัย กล่าวคือ หัวใจเป็นธาตุไฟ ในฤดูร้อนจัดเป็นคุณสมบัติหยางซึ่งไฟมีคุณสมบัติหยางเช่นกัน ดังนั้นอากาศที่ร้อนจึงส่งผลต่อหัวใจซึ่งเป็นธาตุไฟ ทำให้ผู้คนในช่วงฤดูกาลนี้หงุดหงิดอารมณ์เสียได้ง่าย นอกจากนี้ความร้อนของฤดูกาลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ทำให้หัวใจทำงานหนักเพิ่มขึ้น มีคำกล่าวในคัมภีร์ว่า **“หากใจสงบความเหยือกเย็นจะเกิดขึ้นเอง”** เพราะว่าความสงบมีคุณสมบัติเป็นอิน ขณะที่ร้อนเป็นหยาง หากใจสงบจะทำให้ อินหยาง ในร่างกายสมดุล



อาการ/โรคที่พบบ่อย

ฤดูร้อนอากาศจะร้อนอบอ้าวและชื้น ส่งผลให้ผู้คนรู้สึกหายใจอึดอัด ปวดหรือเวียนศีรษะแขนขาเมื่อยล้า เบื่ออาหาร จิตใจไม่เป็นสุขสงบ อาการเจ็บป่วยมักจะเป็นโรคระบบทางเดินอาหาร โรคบิด อาหารไม่ย่อย เป็นต้น

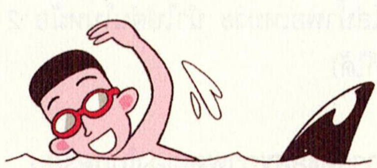
การปฏิบัติตนโดยทั่วไปในฤดูร้อน

1. ฤดูร้อน กลางวันยาว กลางคืนสั้น ในคัมภีร์โบราณกล่าวว่า **"ให้นอนดึกและตื่นแต่เช้า"**

2. ควรจัดบ้านเรือนให้มีการระบายอากาศถ่ายเทได้ดี ห้ามเปิดพัดลมเป่าตรงๆ โดยเฉพาะที่ศีรษะ ท้ายทอย และอาคารผนัง ควรพรมน้ำเพื่อช่วยลดอุณหภูมิ

3. ไม่ควรอยู่ในห้องปรับอากาศนานเกินไป อุณหภูมิควรปรับที่ 26 ˚C

4. การว่ายน้ำในช่วงฤดูร้อน เป็นวิธีการออกกำลังกายที่ช่วยคลายกล้ามเนื้อและเคลื่อนไหวข้อต่อทุกส่วนได้ดี



5. ช่วงเวลากลางวันให้นอนพักผ่อน 30–60 นาที

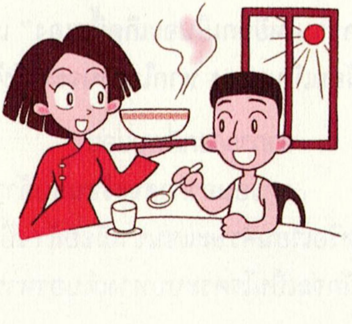
6. ฤดูร้อนทำให้การสูบฉีดเลือดของหัวใจเร็วขึ้น ประกอบกับมีการเสียเหงื่อ หากเสียเหงื่อมากจะส่งผลต่อเลือดไปเลี้ยงหัวใจ สมองไม่เพียงพอได้ จึงไม่ควรออกกำลังกายมาก หลีกเลี่ยงบริเวณอากาศร้อนจัด อาจดื่มน้ำผสมเกลือเล็กน้อย

7. ปรับอารมณ์จิตใจให้ปลอดโปร่งไม่โกรธ หรือโมโหง่าย

การบริโภคอาหารในฤดูร้อน

1. ควรรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ผักผลไม้สดสะอาด งดของค้างคืน

2. ควรรับประทานอาหารที่มีรสขม จะช่วยดับพิษร้อนได้ แต่ไม่ควรบริโภคมากเกินไป



3. ผลไม้ที่จะช่วยคลายร้อน คือ แตงโม ถั่วเขียว แตงกวา แตงต่างๆ เช่น แคนตาลูป มะระ บวบ แตงไทย ฟัก ฟักทอง

4. ในฤดูร้อนควรรับประทานอาหารที่มีกลิ่นหอมระเหย เช่น สะระแหน่ ขิง ขึ้นฉ่าย เห็ดหูหนูดำ บัว (ก้านบัว, รากบัว) สาหร่าย หอมใหญ่ ข้าวโพด ปลา

5. ฤดูร้อนจะเสียน้ำมากทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย อาหารที่มีรสหวานเปรี้ยวจะช่วยให้ร่างกายสดชื่น เครื่องดื่ม น้ำบ๊วย เฉาก๊วย โจ๊กถั่วเขียว หรือแกงมะนาวดอง

การดื่มน้ำในฤดูร้อน

ร่างกายจะสูญเสียเหงื่อมากในฤดูร้อน การดื่มน้ำอย่างเหมาะสมจะช่วยปรับให้อินหยางในร่างกายสมดุล มีการดื่มน้ำเรียกว่า “ดื่มน้ำ 4 แก้ว”



แก้วที่หนึ่ง ดื่มเวลา 05.00–07.00 น. จะช่วยระบบการขับถ่าย ระบบลำไส้

แก้วที่สอง กลางวัน 11.00–13.00 น. เป็นระยะเวลาที่หัวใจทำงานหนัก ดื่มน้ำในช่วงเวลาดังกล่าวจะช่วยลดความดัน โดยเฉพาะคนที่มีโรคหัวใจจะเป็นประโยชน์

แก้วที่สาม เวลาเย็น 17.00–19.00 น. การดื่มน้ำในช่วงเวลาที่ไตทำหน้าที่หลักจะทำให้ระบบการกลั่นกรองของหน่วยไต กรวยไตให้สะอาด ขจัดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายออกทางปัสสาวะ

แก้วที่สี่ ก่อนเข้านอนหนึ่งชั่วโมงให้ดื่มน้ำอุ่นหนึ่งแก้ว จะช่วยให้นอนหลับเป็นสุข

การดูแลสุขภาพในฤดูฝน

ในประเทศจีนช่วงฤดูกาลนี้อากาศร้อนอบอ้าวและฝนตกหนัก ความชื้นเป็นน้ำจึงถือเป็นอินทำให้อินเพิ่มขึ้นแล้วจะไปทำลายหยาง ถ้าความชื้นเข้าสู่เส้นลมปราณและข้อ ทำให้ลมปราณติดขัด ซึ่งเป็นสาเหตุก่อโรคที่มีคุณลักษณะพิเศษและทำให้เกิดอาการต่างๆ ที่เฉพาะมากมาย

อาการ/โรคที่พบบ่อย

อาการและโรคเจ็บป่วยที่เกิดจากความชื้นมากระทบ ร่างกายจะมีการสร้างสิ่งคัดหลั่งหรือขับถ่ายของเหลวเหนียวข้น และมักเข้าไปอุดตันอยู่ในอวัยวะภายในและเส้นลมปราณ เช่น ถ้ากระทบม้ามและกระเพาะอาหารทำให้การย่อยและดูดซึมอาหารเสียไป มีอาการเบื่ออาหาร ท้องอืด ท้องเดิน ปัสสาวะน้อย โรคบิด ซึ่งอาการดังกล่าว ยังมีลักษณะการดำเนินโรคช้า เป็นเรื้อรัง เป็นๆ หายๆ มักไม่หายขาด มีอาการหายใจอึดอัด แขนขาเมื่อยล้า เบื่ออาหาร จิตใจไม่เป็นสุขสงบ เป็นต้น

การปฏิบัติตนโดยทั่วไปในฤดูฝน

1. ให้นอนดึกตื่นเช้า ช่วงกลางวันให้หลับ 1–2 ชั่วโมง

2. ปรับอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศที่ 26˚C และควรเปิดเพื่อระบายอากาศในห้องทุกวัน

3. ในกรณีเปิดพัดลม ควรเปิดพัดลมเป่าเบาๆ ไม่เป่าโดนหัวตรงๆ โดยเฉพาะที่ศีรษะท้ายทอย



4. เนื่องจากฤดูนี้อากาศร้อนและชื้นมาก ไม่ควรเลือกชนิดของการออกกำลังกายที่เสียเหงื่อมาก จึงควรเลือกการออกกำลังกายเบาๆ เช่น เดินออกกำลัง เต้นรำ รำไท้เก๊ก

การบริโภคอาหารในฤดูฝน

1. ควรป้องกันด้วยการหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวาน งดดื่มน้ำเย็น

2. ไม่ควรรับประทานอิ่มเกินไปหรืออาหารที่ย่อยยาก

3. ควรรับประทานอาหารประเภทน้ำแกงหรือซุปที่ใสไม่เข้มข้น เช่น น้ำแกงเต้าหู้ เลือดหมูกับถั่วงอกต้มฟัก เป็นต้น

4. อาหารว่างที่เหมาะกับฤดูกาลนี้คือ ถั่วชนิดต่างๆ นำมาปรุง เช่น ถั่วเขียว ถั่วแดง ลูกเดือย ถั่วลันเตา ถั่วแระ ถั่วดำ ซึ่งอาจจะต้มทานหรือต้มกับข้าวสวยเป็นโจ๊กอ่อนๆ ก็ได้ เรียกว่า โจ๊กถั่ว



5. เครื่องดื่ม น้ำเก็กฮวย ถั่วเขียว เต้าทึง (ลูกบัว) ถั่วดำ ชาเขียว ถั่วแดง งาดำ แปะก๊วย น้ำซานจา (ใส่น้ำตาลให้น้อย)

การทำชุดผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้าและครีมกันแดด (เป็นผลิตภัณฑ์แนวธรรมชาติและออร์แกนิค)

อาจารย์กรรณูดา (กมลรัตน์) ณ หนองคาย
สถาบันเวชศาสตร์ความงามแผนไทย

องค์ประกอบของสารสำคัญและสารสกัดที่แนะนำ

ชื่อสารสำคัญและสารสกัด	สรรพคุณ
1. **Glycerin** INCI NAME: Glycerin* ละลายในน้ำ	กักเก็บความชุ่มชื่นไว้ที่ผิว รักษาผิวไม่ให้แห้งตึงโดยดูดความชื้นในอากาศมาไว้ที่ผิว (Humectant) ทำให้ผิวชุ่มชื่นไม่แห้งตึง
2. **Vitamin E** INCI NAME : Tocophery Acetate	Anti-Oxidant ช่วยชะลอริ้วรอย บำรุงผิวให้นุ่มน่าสัมผัส ใช้ได้ทั้งในสูตรครีมหรือโลชั่นบำรุงทั้งผมและผิวต่างๆ
3. **Vitamin B3** INCI NAME: Niacinamide* ละลายในน้ำ	เป็น Co-Enzyme ที่ใช้ในการสังเคราะห์กรดอะมิโนและนิวคลิอิกแอซิดช่วยลดการผลิตเม็ดสีผิวทำให้สีผิวจางลงทำให้ผิวขาวใสขึ้น

ชื่อสารสำคัญและสารสกัด	สรรพคุณ
4. Allantoin INCI NAME: Allantoin* ละลายในน้ำ	ช่วยป้องกันการแพ้/กันระคายเคืองและป้องกันการระคายเคืองที่ผิว ทำให้ผิวนุ่มลื่น เรียบเนียน ไม่เป็นผดผื่นและคัน
5. Aminocoat INCI NAME: Betaine* เก็บน้ำใต้ผิวได้มากกว่า GGF** ใช้ร่วมกับ GGF ได้ผลดีมาก	บำรุงผิวให้นุ่มชุ่มชื่นไม่แห้งตึงซึ่งเมื่อเทียบกับ Sodium Hyaluronate เวลาเท่ากัน แต่อะมิโนโคทกักเก็บน้ำได้มากกว่า
6. AP Wax80 INCI NAME: Polyethylene Glycol Stearate/Ceto Stearyl Alcohol*	ลักษณะเป็นแวกซ์ เนื้อไม่แข็งเป็นอิมัลซิไฟเออร์ที่ดี ทำให้เกิดครีมเนื้อเนียน ทาแล้วไม่เหนอะหนะผิว บำรุงผิวให้นุ่ม** ใสในส่วนน้ำมัน
7. Hostaphat KL340D INCI NAME: Trilaureth-4 Phosphate*	เป็น emulsifier (เชื่อมน้ำกับน้ำมันให้เข้ากัน) ใช้ในสูตรครีมโลชั่น น้ำนมอาบน้ำ สเปรย์บำรุงผมและผลิตภัณฑ์บำรุงผมและผิวต่างๆ
8. Aristoflex AVC INCI NAME: Ammonium Acryloyldimethyltaurate/VP Copolymer*	เกิดเนื้อเจลใส ทนกรดได้ดี* ใช้ในสูตรได้หลากหลายทำให้เนื้อข้น ใช้ทั้งในครีม เจล โลชั่น และผลิตภัณฑ์อื่น** แต่ไม่ทนต่อสารอิเลคโทไลท์
9. Glydant Plus INCI NAME: DMDM Hydantoin (and) Iodopropynyl Butylcarbamate	สารกันเสียที่ป้องกันเชื้อได้กว้าง เช่น แบคทีเรียทั้งแกรมบวก-ลบ ราและยีสต์ ซึ่งไม่ต้องใช้สารกันเสียตัวอื่นร่วมด้วย ช่วยลดค่าใช้จ่าย

ชื่อสารสำคัญและสารสกัด	สรรพคุณ
10. Oligo GGF INCI NAME: Raffinose	ช่วยในเรื่องความชุ่มชื่นแก่ผิว ทำให้ผิวเนียนนุ่มน่าสัมผัสช่วยให้ผิวนุ่ม ผิวเรียบเนียนกระชับ ไม่แห้งกร้าน ผิวเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล
11. Vitamin C Ethyl Ether INCI NAME: 3-O-Ethyl Ascorbic acid*	ส่งเสริมการสร้างคอลลาเจน บำรุงให้สดใสเต่งตึง ช่วยปกป้องผิวจากรังสียูวี ลดรอยดำ และรอยหมองคล้ำให้กับผิว ลดฝ้า กระ จุดด่างดำ
12. Kojic Acid Dipalmitate INCI NAME: Kojic Acid Dipalmitate*	ยับยั้งการผลิตเม็ดสีผิวบำรุงผิวพรรณให้กระจ่างใส ลดฝ้า กระ และจุดด่างดำ ทำให้ผิวขาวสดใส ลดปัญหาการเกิดฝ้าถาวรบนใบหน้า
13. Glycolic Acid 70% INCI NAME: Glycolic Acid*	ใช้ในผลิตภัณฑ์ลดกระ ฝ้า และจุดด่างดำ เกิดการระคายเคืองน้อยมาก ลดรอยดำจากสิว ลดริ้วรอยต่างๆ บนผิวทำให้ผิวขาวใส
14. LaracareA200 ละลายในน้ำ INCI NAME: Arabinogalactan (anhydrous)/Galactoarabinan	ลดการสูญเสียน้ำในผิว ลดการระคายเคืองที่เกิดจาก AHA เพิ่มประสิทธิภาพ AHA ลดการแตกของสบู่ และเพิ่มความคงตัวของอิมัลชั่น
15. Cetyl Alcohol INCI NAME: Cetyl Alcohol	ลักษณะเป็นเกล็ดสีขาว เป็นอิมัลซิไฟเออร์ที่ทำให้เกิดเนื้อครีมขาวใช้ในสูตรผลิตภัณฑ์ทั้งผมและผิว ให้เนื้อครีมที่เนียนสวย

ชื่อสารสำคัญและสารสกัด	สรรพคุณ
16. Stearic Acid 55-16 (Triple Pressed) INCI NAME: Stearic Acid*	ลักษณะเป็นเกล็ดสีขาว เป็นตัวอิมัลซิไฟเออร์ทำให้เกิดเนื้อครีมขาว ทำให้เกิดเนื้อในครีมหรือผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวต่างๆ
17. Cetiol OE INCI NAME: Dicaprylyl Ether*	ไม่เหนอะหนะผิว ทำให้ผิวนุ่มลื่น ไม่อุดตันรูขุมขน ไม่ทำให้เกิดสิว ช่วยให้ครีมเกลี่ยง่ายการกระจายตัวบนผิวดี
18. Propylene Glycol INCI NAME: Propylene Glycol	ไม่เหนอะหนะผิว ทำให้ผิวนุ่มลื่น ช่วยให้ครีมเกลี่ยง่ายการกระจายตัวบนผิวดี
19. Emulsogen HCO 040 INCI NAME: PEG-40 Hydrogenated Caster Oil*	เป็นตัวทำละลายช่วยเชื่อมน้ำกับน้ำมันหรือเชื่อมน้ำกับแอลกอฮอล์ทำให้ผลิตภัณฑ์ใส และไม่ทำให้ตกตะกอนและเกิดการแยกชั้น
20. Triethanolamine (TEA) INCI NAME: Triethanolamine	เป็น Neutralized ทำให้เนื้อครีมหรือเจลข้นขึ้น ใช้ทั้งในผลิตภัณฑ์บำรุงผิวและผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวอื่นๆ
21. Aloe Vera Extract {สารสกัดว่านหางจระเข้} INCI NAME: Aloe vela Gel	ให้ความชุ่มชื่นแก่ผิว ให้ผิวเรียบเนียนและลบรอยจุดด่างดำ ช่วยรักษาแผลป้องกันการอักเสบ
22. Asiatic Extract {สารสกัดใบบัวบก} INCI NAME: Centella Asiatica Leaf	สมานผิวให้ผิวเรียบเนียน ลบรอยจุดด่างดำ ช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์ผิวใหม่ ป้องกันการอักเสบ ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย

ชื่อสารสำคัญและสารสกัด	สรรพคุณ
23. Carrot Extract {สารสกัดแครอท} INCI NAME: Aqua {and} PG {and} Daucus Carotasativa {carrot} Seed	อุดมไปด้วยแคโรทีน วิตามินซี และน้ำตาลจากธรรมชาติ ที่ช่วยบำรุงผิวให้ความชุ่มชื่น ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่งอยู่เสมอ
24. Cucumber Extract {สารสกัดแตงกวา} INCI NAME: Hydroglycolic plant{s} Extract	ให้ความชุ่มชื่นแก่ผิวและกระชับรูขุมขน ช่วยทำให้ผิวเรียบเนียน บำรุงผิวให้สดชื่นแลดูมีชีวิตชีวา
25. Green Tea Extract {สารสกัดชาเขียว} INCI NAME: Camellia sinensis	ให้ความชุ่มชื่นแก่ผิว และดูมีชีวิตชีวา และต่อต้านอนุมูลอิสระ ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย
26. Mangosteen Extract {สารสกัดเปลือกมังคุด} INCI NAME: Garcinia mango stana bark	ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ต่อต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการอักเสบ ช่วยสมานแผล
27. Mullberry Extract {สารสกัดต้นหม่อน} INCI NAME: Morus Alba Root Extract	ช่วยให้ผิวขาวใสอย่างเป็นธรรมชาติ ต่อต้านการสร้างเมลานินที่เซลล์ผิว ช่วยรักษาฝ้า
28. Papaya Extract (In Oil) {มะละกอในน้ำมัน} INCI NAME: Carica Papaya	ช่วยย่อยเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพให้หลุด ทำให้ผิวนุ่มน่าสัมผัส ผิวไม่หยาบกร้าน

ชื่อสารสำคัญและสารสกัด	สรรพคุณ
29. Papaya Extract (In Water) {สารสกัดมะละกอในน้ำ} INCI NAME: Aqua {and} Propylene-glycol {and} Carica Papaya {papaya} Fruit Extract	ช่วยย่อยเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพให้หลุด ทำให้ผิวนุ่มน่าสัมผัส ผิวไม่หยาบกร้าน
30. Pomegranate Extract {สารสกัดทับทิม} INCI NAME: Punica granatum linn	ให้ความชุ่มชื่นแก่ผิว ลดการระคายเคือง ลดสิว บำรุงผิวให้ขาวสดใสเปล่งปลั่งเป็นธรรมชาติ
31. Radish Extract {สารสกัดหัวไชเท้า} INCI NAME: Raphanus sativus	ลดอาการฝ้าบนใบหน้า ต่อต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการอักเสบ
32. Witch Hazel Extract {สารสกัดวิทช์ฮาเซล} INCI NAME: Hamamelis Virginiana Linne	กระชับรูขุมขน ทำให้ผิวกระชับ ผิวละเอียดเรียบเนียน
33. Oat Beta-Glucan {สารสกัดโอ๊ต เบต้ากลูแคน} INCI NAME: Beta-Glucan	ช่วยทำให้ผิวเรียบเนียน เพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวในระยะยาวทำให้ผิวรู้สึกนุ่มลื่น ช่วยในการสร้างคอลลาเจน

การทำชุดผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหน้าและครีมกันแดด (เป็นผลิตภัณฑ์แนวธรรมชาติและออร์แกนิค)

1. เจลใสล้างหน้า DETOX (รางจืด)

PART	CHEMICAL NAME		100%
Part 1	1. SLS	สารที่ทำให้เกิดฟอง (Surfactant)	2.4
	2. Glycerin	สารให้ความชุ่มชื้น ช่วยทำละลาย (Moisturizing)	10
	3. Ethanol 95%	ใส่เพื่อให้เนื้อเจลใส ช่วยทำละลาย	10
	4. Carbopol 940	สารก่อเจล ทำให้เนื้อข้น (Thickening)	1.2
	5. Triethanolamine	ปรับค่า pH ให้เป็นด่าง	1.2
	6. Phenostat	สารกันเสีย (Preservative)	1
	7. Honey	ให้ความชุ่มชื้น (Moisturizing)	7
	8. น้ำต้มสมุนไพร	ช่วยทำละลาย	50.6
	9. น้ำกลั่นละลาย SLS	ช่วยทำละลาย	10
	10. น้ำกลั่นละลาย Glydant Plus	ช่วยทำละลาย	6.6

วิธีทำ

1. ละลาย SLS กับน้ำละลาย SLS ที่อุณหภูมิห้องจนใส เวลาผสมคนเบาๆ
2. ละลาย Glydant Plus กับน้ำละลาย Glydant Plus ที่อุณหภูมิห้องจนสารกันเสียไม่จับเป็นก้อน
3. เตรียมน้ำสมุนไพร โดยใช้รางจืดแห้งหรือสด 100 กรัม ต้มกับน้ำ 500 กรัม ต้มเดือด ให้เหลือความเข้มข้น 1 ใน 3 (ต้มให้เหลือ 150–200 กรัม) กรองรางจืดด้วยผ้าขาว กรองละเอียดอีกครั้งด้วยกระดาษกรองชา จนไม่มีตะกอน ทิ้งไว้จนเย็น
4. นำ carbopol 940 โปรยลงไปในน้ำต้มสมุนไพรที่เย็นแล้ว คนเบาๆ จน carbopol 940 ละลายจนหมด
5. เติม 1. SLS ที่ละลายไว้แล้ว Glycerin/Ethanol 95%/Triethanolamine/Glydant Plus/Honey คนให้เข้ากัน (ควรคนไปในทางเดียว เพื่อให้เกิดฟองน้อยที่สุด)
6. วัดค่า pH ให้ได้ประมาณ 7 โดยใช้ Triethanolamine ในการปรับ

2. เอเอชเอครีมหน้าขาวใส (AHA Cream)

PART	CHEMICAL NAME		100%
Part 1	DI water	น้ำ/ตัวทำละลาย	64.8
	Allantoin	ป้องกันการแพ้	0.5
ส่วนของน้ำ	Aminocoat	ให้ความชุ่มชื้นได้ดีมาก	2
	Laracare A200	ให้ความชุ่มชื้น ลดการระคายเคืองจาก AHA	1
	Propylene glycol	ช่วยให้ผิวนุ่มลื่น	2
Part 2	Aristoflex AVC	ทำให้เกิดเนื้อครีม ทำให้ข้น	1
Part 3	AP Wax 80	ทำให้เกิดเนื้อ	6
ส่วนของน้ำมัน		เชื่อมน้ำกับน้ำมัน (Emulsifier)	
	Rice bran oil	ให้ความชุ่มชื้น (Moisturizing)	1
Part 4	Hostaphat KL340D	เชื่อมน้ำกับน้ำมัน (Emulsifier)	1
	DC 345	ทำให้ผิวนุ่มลื่น	3
Part 5	Vitamin E	ให้ความชุ่มชื้น (Moisturizing)	0.2
	สารสกัดใบบัวบก	ลดการระคายเคือง กระตุ้นการไหลเวียน	1
	สารสกัดใบหม่อน	ช่วยให้ผิวขาวใส ลดการอักเสบ	1
	น้ำหอม		0.2

Part 6	DI water	น้ำ/ตัวทำละลาย	10
	Glydant plus	สารกันเสีย (Preservative)	0.3
	Vitamin B-3	ช่วยให้ผิวขาว เร่งการผลัดเซลล์ กระตุ้นการสร้างคอลลาเจน	2
Part 7	Glycolic acid 70%	ช่วยผลัดเซลล์ผิว ลดการสร้างเม็ดสี	3

* *นำน้ำจาก **Part 6** มาละลาย Glydant plus, Vitamin B-3 ให้ละลาย*

วิธีทำ

1. ละลายส่วนที่ 1 ให้เข้ากันด้วยความร้อนประมาณ อุณหภูมิ 40–50 องศาเซลเซียส จนได้น้ำใส
2. เติมส่วนที่ 2 ลงไปคนให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเจล
3. ละลายส่วนที่ 3 ให้เข้ากันด้วยความร้อนประมาณ อุณหภูมิ 60–70 องศาเซลเซียส
4. เติมส่วนที่ 3 ลงไปในส่วนที่ 1 และ 2 คนให้เข้ากัน จนเป็นเนื้อเดียวกัน
5. ทิ้งไว้ให้เย็นลงจนอุณหภูมิประมาณ 40–45 องศาเซลเซียส เติมส่วนที่ 4, 5 (ที่ละลายเข้ากันดีแล้ว), 6 และ 7 คนให้เข้ากัน

3. ครีมกันแดดทานาคา SPF 40 PA+++

PART	CHEMICAL NAME		100%
Part A	DI water	น้ำ/ตัวทำละลาย	41.5
	Aminocoat	ให้ความชุ่มชื้นได้ดีมาก	2
ส่วนของน้ำ	Glycerin	เก็บกักความชุ่มชื้นได้ดี	2
	Allantoin	ป้องกันการแพ้	0.5
	Oligo GGF	ให้ความชุ่มชื้น	1
Part B	Aristoflex AVC	ทำให้เกิดเนื้อครีม ทำให้ข้น	0.5
Part C	Emulsogen	เชื่อมน้ำกับน้ำมัน	2
	HCO 040	(Emulsifier)	
	Cetyl alcolhol	เชื่อมน้ำกับน้ำมัน	1.5
		(Emulsifier)	
	Stearic acid	เชื่อมน้ำกับน้ำมัน	1.5
ส่วนของน้ำมัน		(Emulsifier)	
	Lexfeel 350	ให้ความชุ่มชื้น	1.5
		ทำให้เนื้อครีมเบา	
	AP Wax80	ทำให้เกิดเนื้อครีม	4
		ตัวเชื่อมน้ำกับน้ำมัน	
	OMC	ให้ความชุ่มชื้น	7.5
		สารกันแดด UVB	
	Benzophenon 3	สารกันแดด UVA UVB	6
Part D	DC 344	ทำให้ผิวนุ่มลื่น	2
	Waginal thex	ให้ความชุ่มชื้น ทำให้ซึมดีขึ้น	5
	Cetiol oil	ให้ความชุ่มชื้น ทำให้ซึมดีขึ้น	2

	Titanium Dioxide	สารกันแดด UVB	1
	Nanosil Micronized Zinc Oxide	สารกันแดด UVA UVB	1
	ทานาคา	สมุนไพรกันแดด	4
Part E	สารสกัดหม่อน	ทำให้ผิวขาว ลดการอักเสบ	1
	สารสกัดว่านหางจระเข้	ทำให้ผิวชุ่มชื้น	1
	Witch Hazel	กระชับรูขุมขน	10
	Glydant plus	สารกันเสีย (Preservative)	1
	น้ำหอม		0.5

* *ทานาคา ที่ใช้ในสูตรให้ร่อนด้วยตะแกรง เบอร์ 200 ก่อน เพื่อให้เกิดความละเอียดและละลายได้ดี*

วิธีทำ

1. ละลายส่วน A ให้เข้ากันด้วยความร้อนประมาณ อุณหภูมิ 70–75 องศาเซลเซียส จากนั้นโปรย ส่วน B ลงไป คนจนละลายหมด
2. ละลายส่วนที่ C ให้เข้ากันด้วยความร้อนประมาณ อุณหภูมิ 70–75 องศาเซลเซียส
3. เทส่วน C ลงในส่วน A แล้วคนให้เข้ากันจนส่วนผสมละลายหมด
4. จากนั้นเทส่วน D ลงใน A คนให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเดียวกัน ใช้เครื่องปั่นช่วยได้จะทำให้เนื้อเนียนและเข้ากัน คนไปเรื่อยๆ จนถึงอุณหภูมิ 45 องศาเซลเซียส จึงเติมส่วน E ลงไป แล้วคนต่อให้เป็นเนื้อเดียวกัน

การทำชุดผลิตภัณฑ์กระชับผิว (เป็นผลิตภัณฑ์แนวธรรมชาติและออร์แกนิค)

อาจารย์กรรณิดา (กมลรัตน์) ณ หนองคาย
สถาบันเวชศาสตร์ความงามแผนไทย

องค์ประกอบของสารสำคัญและสารสกัดที่แนะนำ

ชื่อสารสำคัญและสารสกัด	สรรพคุณ
1. น้ำมันงา Sesame seed oil	กรด Linoleic และ oleic สูง > 40% Vit E และสารแอนตี้ออกซิแดนซ์มักใช้ในผลิตภัณฑ์กันแดดและลดรอยเหี่ยวย่น
2. Glycerin INCI NAME: Glycerin* ละลายในน้ำ	กักเก็บความชุ่มชื่นไว้ที่ผิว รักษาผิวไม่ให้แห้งตึงโดยดูดความชื้นในอากาศมาไว้ที่ผิว (Humectant) ทำให้ผิวชุ่มชื่นไม่แห้งตึง
3. Collagen Powder INCI NAME: Collagen* ละลายในน้ำ*	จากเกล็ดปลาทะเลน้ำลึกมีอนุภาคเล็กที่สามารถซึมเข้าผิวได้ดี บำรุงผิวและให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวและผม

ชื่อสารสำคัญและสารสกัด	สรรพคุณ
4. **Allantoin** INCI NAME: Allantoin* ละลายในน้ำ	ช่วยป้องกันการแพ้/กันระคายเคือง และป้องกันการระคายเคืองที่ผิว ทำให้ผิวนุ่มลื่น เรียบเนียน ไม่เป็นผดผื่นและคัน
5. **Aminocoat** INCI NAME: Betaine* เก็บน้ำใต้ผิวได้มากกว่า GGF** ใช้ร่วมกับ GGF ได้ผลดีมาก	บำรุงผิวให้นุ่มชุ่มชื่นไม่แห้งตึง ซึ่งเมื่อเทียบกับ Sodium Hyaluronate เวลาเท่ากัน แต่อะมิโนโคทกักเก็บน้ำได้มากกว่า
6. **APWax80** INCI NAME: Polyethylene Glycol Stearate/Ceto Stearyl Alcohol*	ลักษณะเป็นแวกซ์ เนื้อไม่แข็งเป็นอิมัลซิไฟเออร์ที่ดี ทำให้เกิดครีมเนื้อเนียน ทาแล้วไม่เหนอะหนะผิว บำรุงผิวให้นุ่ม **ใส่ในส่วนน้ำมัน
7. **Hostaphat KL340D** INCI NAME: Trilaureth-4 Phosphate*	เป็น emulsifier (เชื่อมน้ำกับน้ำมันให้เข้ากัน) ใช้ในสูตรครีมโลชั่น น้ำนมอาบน้ำ สเปรย์บำรุงผมและผลิตภัณฑ์บำรุงผมและผิวต่างๆ
8. **Aristoflex AVC** INCI NAME: Ammonium Acryloyldimethyltaurate/VP Copolymer*	เกิดเนื้อเจลใส ทนกรดได้ดี* ใช้ในสูตรได้หลากหลายทำให้เนื้อข้น ใช้ทั้งในครีม เจล โลชั่นและผลิตภัณฑ์อื่น** แต่ไม่ทนต่อสารอิเลคโทไลท์

ชื่อสารสำคัญและสารสกัด	สรรพคุณ
9. Glydant Plus INCI NAME: DMDM Hydantoin (and) Iodopropynyl Butylcarbamate	สารกันเสียที่ป้องกันเชื้อได้กว้าง เช่น แบคทีเรียทั้งแกรมบวก-ลบ ราและยีสต์ ซึ่งไม่ต้องใช้สารกันเสียตัวอื่นร่วมด้วย ช่วยลดค่าใช้จ่าย
10. Aloe Vera Extract {สารสกัดว่านหางจระเข้} INCI NAME: Aloe vela Gel	ให้ความชุ่มชื่นแก่ผิว ให้ผิวเรียบเนียน และลบรอยจุดด่างดำ ช่วยรักษาแผล ป้องกันการอักเสบ
11. Asiatic Extract {สารสกัดใบบัวบก} INCI NAME: Centella Asiatica Leaf	สมานผิวให้ผิวเรียบเนียน ลบรอยจุดด่างดำ ช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์ผิวใหม่ ป้องกันการอักเสบ ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย
12. Banana Skin Extract {สารสกัดเปลือกกล้วย} INCI NAME: Musaparadiscara Fruit Peel	ให้ความชุ่มชื่นแก่ผิว บำรุงให้ผิวมีสุขภาพดี รักษาแผล ช่วยบรรเทาอาการคัน
13. Candle Bush Leaf Extrac {สารสกัดใบชุมเห็ดเทศ} INCI NAME: Cassia alata Leaf	ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา ลดอาการสิวและรักษาสิว
14. Carrot Extract {สารสกัดแครอท} INCI NAME: Aqua {and} PG {and} Daucus Carotasativa {carrot} Seed	อุดมไปด้วยแคโรทีน วิตามินซี และน้ำตาลจากธรรมชาติ ที่ช่วยบำรุงผิวให้ความชุ่มชื่น ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่งอยู่เสมอ

ชื่อสารสำคัญและสารสกัด	สรรพคุณ
15. Cucumber Extract {สารสกัดแตงกวา} INCI NAME: Hydroglycolic plant{s} Extract	ให้ความชุ่มชื่นแก่ผิวและกระชับรูขุมขน ช่วยทำให้ผิวเรียบเนียน บำรุงผิวให้สดชื่นแลดูมีชีวิตชีวา
16. Green Tea Extract {สารสกัดชาเขียว} INCI NAME: Camellia sinensis	ให้ความชุ่มชื่นแก่ผิว และดูมีชีวิตชีวา และต่อต้านอนุมูลอิสระ ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย
17. Mangosteen Extract {สารสกัดเปลือกมังคุด} INCI NAME: Garcinia mango stana bark	ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ต่อต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการอักเสบ ช่วยสมานแผล
18. Mullberry Extract {สารสกัดต้นหม่อน} INCI NAME: Morus Alba Root Extract	ช่วยให้ผิวขาวใสอย่างเป็นธรรมชาติ ต่อต้านการสร้างเมลานินที่เซลล์ผิว ช่วยรักษาฝ้า
19. Papaya Extract (In Oil) {มะละกอในน้ำมัน} INCI NAME: Carica Papaya	ช่วยย่อยเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพให้หลุด ทำให้ผิวนุ่มน่าสัมผัส ผิวไม่หยาบกร้าน
20. Papaya Extract (In Water) {สารสกัดมะละกอในน้ำ} INCI NAME: Aqua {and} Propylene-glycol {and} Carica Papaya {papaya} Fruit Extract	ช่วยย่อยเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพให้หลุด ทำให้ผิวนุ่มน่าสัมผัส ผิวไม่หยาบกร้าน

ชื่อสารสำคัญและสารสกัด	สรรพคุณ
21. **Pomegranate Extract** {สารสกัดทับทิม} INCI NAME: Punica granatum linn	ให้ความชุ่มชื่นแก่ผิว ลดการระคายเคือง ลดสิว บำรุงผิวให้ขาวสดใสเปล่งปลั่งเป็นธรรมชาติ
22. **Pueraria Mirifica Extract** {สารสกัดกวาวเครือขาว} INCI NAME: Pueraria mirifica	ช่วยให้ผิวกระชับและเต่งตึง ให้ความชุ่มชื้น
23. **Radish Extract** {สารสกัดหัวไชเท้า} INCI NAME: Raphanus sativus	ลดอาการฝ้าบนใบหน้า ต่อต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการอักเสบ
24. **Tomato Extract** {สารสกัดมะเขือเทศ} INCI NAME: Aqua {and} Propylene-glycol {and} Solanum Lycopersicum fruit/Leaf/stem/Extract	ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว ลดการเกิดสิว ช่วยให้รูขุมขนกระชับผิวเรียบเนียน ลดริ้วรอย ใช้กับผมทำให้ผมเงางาม
25. **Witch Hazel Extract** {สารสกัดวิทซ์ฮาเซล} INCI NAME: Hamamelis Virginiana Linne	กระชับรูขุมขน ทำให้ผิวกระชับ ผิวละเอียดเรียบเนียน
26. **Oat Beta- Glucan** {สารสกัดโอ๊ต เบต้ากลูแคน} INCI NAME: Beta-Glucan	ช่วยทำให้ผิวเรียบเนียน เพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวในระยะยาวทำให้ผิวรู้สึกนุ่มลื่น ช่วยในการสร้างคอลลาเจน

ชื่อสารสำคัญและสารสกัด	สรรพคุณ
27. Grape Seed Extract {สารสกัดเมล็ดองุ่น} INCI NAME: Vitis Vinifera {Grape} Seed Extract	ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ลดการเกิดสิว ชะลอริ้วรอยป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระ เพิ่มความชุ่มชื่นและการยืดหยุ่นในผิว
28. Yogurt Extract {สารสกัดโยเกิร์ต} INCI NAME: Yogurt Extract	อุดมไปด้วยกรดเอเอชเอ และวิตามินต่างๆ ให้ความชุ่มชื่นแก่ผิว บำรุงผิวให้ขาวสดใสเปล่งปลั่งอยู่เสมอพร้อมทั้งต่อต้านอนุมูลอิสระ
29. Oat Extract {สารสกัดโอ๊ต} INCI NAME: Aqua {and} Propylene-glycol {and} Avera Sativa {oat} Kernei Extract	ให้ความชุ่มชื่นกับผิวลดอาการระคายเคือง ฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้ดี

การทำชุดผลิตภัณฑ์กระชับผิว (เป็นผลิตภัณฑ์แนวธรรมชาติและออร์แกนิค)

1. น้ำมันลดเซลลูไลท์ (สูตรร้อน)

ส่วนประกอบ	ปริมาณ	
1. พริกขี้หนูสวนสด	500 กรัม ทุบพอแตก	(ขยายหลอดเลือด ทำให้เกิดการเผาผลาญไขมัน)
2. พริกไทยสด	500 กรัม ทุบพอแตก	(ขยายหลอดเลือด ทำให้เกิดการเผาผลาญไขมัน)
3. น้ำมันงาสกัดเย็น	เทพอท่วมสมุนไพร	(ตัวทำละลาย ตัวพาซึมลึก)
4. น้ำมันระกำ	100 กรัม	ต่อน้ำมันลดเซลลูไลท์ 1 กิโลกรัม
5. การบูร	50 กรัม	ต่อน้ำมันลดเซลลูไลท์ 1 กิโลกรัม
6. กลิ่นส้ม	150–200 ซีซี	ต่อน้ำมันลดเซลลูไลท์ 1 กิโลกรัม

หมายเหตุ

อัตราส่วนดังนี้ น้ำมันเซลลูไลท์ 700 กรัม น้ำมันระกำ 100 กรัม การบูร 50 กรัม กลิ่นส้ม 150 กรัม = น้ำมันลดเซลลูไลท์ 1 กิโลกรัม

วิธีทำ

นำพริกกับพริกไทยมาทุบพอแตก แล้วนำมาใส่ในภาชนะสแตนเลส หรือหม้อเคลือบจากนั้นเทน้ำมันงาจนท่วมสมุนไพร ยกขึ้นตั้งไฟ โดยใช้ไฟไม่เกินปานกลางระวังอย่าให้สมุนไพรไหม้ใช้เวลาประมาณ 10–15 นาที หรือจนสมุนไพรกรอบ จากนั้นนำมากรองเอากากออก รอให้อุณหภูมิลดลงประมาณ 45 องศาเซลเซียส จากนั้นนำน้ำมันระกำและการบูรใส่ลงไปคนจนเข้ากัน จากนั้นแต่งกลิ่นบรรจุใส่ขวด

2. น้ำมันลดเซลลูไลท์ (สูตรเย็น)

ส่วนประกอบ	ปริมาณ	
1. พริกขี้หนูสวนสด	500 กรัม ทุบพอแตก	(ขยายหลอดเลือด ทำให้เกิดการเผาผลาญไขมัน)
2. พริกไทยสด	500 กรัม ทุบพอแตก	(ขยายหลอดเลือด ทำให้เกิดการเผาผลาญไขมัน)
3. น้ำมันงาสกัดเย็น	เทพอท่วมสมุนไพร	(ตัวทำละลาย ตัวพาซึมลึก)
4. เมนทอล	30 กรัม	ต่อน้ำมันเซลลูไลท์ 1 กิโลกรัม
5. กลิ่นส้ม	150 ซีซี	

หมายเหตุ

อัตราส่วนดังนี้ น้ำมันเซลลูไลท์ 820 กรัม เมนทอล 30 กรัม กลิ่นส้ม 150 กรัม = น้ำมันลดเซลลูไลท์ 1 กิโลกรัม

วิธีทำ

นำพริกกับพริกไทยมาทุบพอแตก แล้วนำมาใส่ในภาชนะสแตนเลส หรือหม้อเคลือบจากนั้นเทน้ำมันงาจนท่วมสมุนไพร ยกขึ้นตั้งไฟ โดยใช้ไฟไม่เกินปานกลางระวังอย่าให้สมุนไพรไหม้ใช้เวลาประมาณ 10–15 นาที หรือจนสมุนไพรกรอบ จากนั้นนำมากรองเอากากออก รอให้อุณหภูมิลดลงประมาณ 45 องศาเซลเซียส จากนั้นนำเมนทอลใส่ลงไปคนจนเมนทอลละลาย จากนั้นแต่งกลิ่นบรรจุใส่ขวด

3. ครีมนวดเซลลูไลท์พร้อมกระชับผิวหย่อนคล้อย (Slim and Firming Massage Cream)

PART	CHEMICAL NAME		100%
ส่วนที่ 1	DI Water	น้ำ/ตัวทำละลาย	62
	Allantoin	ป้องกันการแพ้	0.3
	Aminocoat	ให้ความชุ่มชื้น	1
	Glycerin	กักเก็บความชุ่มชื้น	2
ส่วนที่ 2	Aristoflex AVC	ตัวทำให้เกิดเนื้อเจล	1
ส่วนที่ 3	Wax-80	ตัวทำให้เกิดเนื้อ	5
	น้ำมันพริกและพริกไทย	ช่วยละลายไขมัน, กระตุ้นการไหลเวียนเลือด	6
	IPM	ให้ผิวลื่น ชุ่มชื้น เชื่อมน้ำกับน้ำมัน	5
	น้ำมันขิงและบัวบก	ช่วยละลายไขมัน, กระตุ้นการไหลเวียนเลือด	6
ส่วนที่ 4	Hostaphat KL 340 D	เชื่อมน้ำกับน้ำมันเข้ากัน	1
	DC 345	ทำให้ผิวนุ่มลื่น	3
ส่วนที่ 5	คอลลาเจน	ช่วยในเรื่องความกระชับ	5
	Glydant plus	สารกันเสีย	1
	น้ำหอม		1
ส่วนที่ 6	น้ำมันระกำ	ตัวทำให้ร้อน	1

วิธีทำ

1. ละลาย ส่วนที่ 1 ให้เข้าด้วยกันด้วยความร้อนประมาณ 40–50 องศาเซลเซียส จนได้น้ำใส
2. ค่อยๆ โปรย AVC ลงไป คนให้เข้ากัน
3. ละลาย ส่วนที่ 3 ให้เข้ากันด้วยความร้อนประมาณ 60–70 องศาเซลเซียส
4. เทส่วนที่ 3 ลงไปคนให้เข้ากันกับส่วนที่ 1 ที่ละลายกับส่วนที่ 2 แล้ว ผสมให้เข้ากันจนเป็นเนื้อครีม
5. ผสมจนอุณหภูมิลดลง 40–45 องศาเซลเซียส แล้วเติมส่วนที่ 4 และส่วนที่ 5 ลงไปตามลำดับผสมให้เข้ากันจนเป็นเนื้อครีม

การทำชุดผลิตภัณฑ์ดูแลผิวแตกลายหลังคลอด (เป็นผลิตภัณฑ์แนวธรรมชาติและออร์แกนิค)

อาจารย์กรรญดา (กมลรัตน์) ณ หนองคาย
สถาบันเวชศาสตร์ความงามแผนไทย

องค์ประกอบของสารสำคัญและสารสกัดที่แนะนำ

ชื่อสารสำคัญและสารสกัด	สรรพคุณ
1. **น้ำมันมะพร้าว (Coconut oil)** *Cocos nucifera* Linn.	รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อน มีสารสำคัญออกฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจน บำรุงผิวให้ชุ่มชื้น ชะลอความชรา
2. **น้ำมันรำข้าว Rice bran oil**	Vit E, Vit F, Fatty acids, Fatty alcohols และ Gamma oryzanol มีวิตามินอีสูง รวมทั้งโอรีซานอลสูง ต้านอนุมูลอิสระได้ดี
3. **น้ำมันงา Sesame seed oil**	กรด Linoleic และ oleic สูง > 40% Vit E และสารแอนตี้ออกซิแดนซ์มักใช้ในผลิตภัณฑ์กันแดดและลดรอยเหี่ยวย่น

ชื่อสารสำคัญและสารสกัด	สรรพคุณ
4. น้ำมันมะกอก (Olive Oil)	เป็นเสมือนฟิล์มปกป้องผิวไม่ให้สูญเสียน้ำ วิตามินอีในช่วยลดการเกิดออกซิเดชั่นตามธรรมชาติ ลดอาการอักเสบของสิว และป้องกันรังสียูวีได้
5. Glycerin INCI NAME: Glycerin* ละลายในน้ำ	กักเก็บความชุ่มชื่นไว้ที่ผิว รักษาผิวไม่ให้แห้งตึงโดยดูดความชื้นในอากาศมาไว้ที่ผิว (Humectant) ทำให้ผิวชุ่มชื่นไม่แห้งตึง
6. Vitamin E INCI NAME: Tocophery Acetate	Anti-Oxidant ช่วยชะลอริ้วรอย บำรุงผิวให้นุ่มน่าสัมผัส ใช้ได้ทั้งในสูตรครีม หรือโลชั่นบำรุงทั้งผมและผิวต่างๆ
7. Collagen Powder INCI NAME: Collagen* ละลายในน้ำ*	จากเกล็ดปลาทะเลน้ำลึกมีอนุภาคเล็กที่สามารถซึมเข้าผิวได้ดี บำรุงผิวและให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวและผม
8. Vitamin B3 INCI NAME: Niacinamide* ละลายในน้ำ	เป็น Co-Enzyme ที่ใช้ในการสังเคราะห์กรดอะมิโนและนิวคลิอิกแอซิดช่วยลดการผลิตเม็ดสีผิวทำให้สีผิวจางลง ทำให้ผิวขาวใสขึ้น
9. Dl-Panthenol (VitaminB5) INCI NAME: Panthenol ละลายน้ำ แอลกอฮอล์ และ Propylene glycol	ช่วยบำรุงผมและผิวให้นุ่มชุ่มชื่นทำให้ผิวที่แห้งกลับมาเนียนนุ่ม ยังมีฤทธิ์ลดอักเสบและช่วยลดการระคายเคืองของผิวได้อีกด้วย

ชื่อสารสำคัญและสารสกัด	สรรพคุณ
10. **Aloe Vera Extract** {สารสกัดว่านหางจระเข้} INCI NAME: Aloe vela Gel	ให้ความชุ่มชื่นแก่ผิว ให้ผิวเรียบเนียน และลบรอยจุดด่างดำ ช่วยรักษาแผล ป้องกันการอักเสบ
11. **Asiatic Extract** {สารสกัดใบบัวบก} INCI NAME: Centella Asiatica Leaf	สมานผิวให้ผิวเรียบเนียน ลบรอยจุดด่างดำ ช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์ผิวใหม่ ป้องกันการอักเสบ ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย
12. **Banana Skin Extract** {สารสกัดเปลือกกล้วย} INCI NAME: Musaparadiscara Fruit Peel	ให้ความชุ่มชื่นแก่ผิว บำรุงให้ผิวมีสุขภาพดี รักษาแผล ช่วยบรรเทาอาการคัน
13. **Candle Bush Leaf Extrac** {สารสกัดใบชุมเห็ดเทศ} INCI NAME: Cassia alata Leaf	ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา ลดอาการสิวและรักษาสิว
14. **Carrot Extract** {สารสกัดแครอท} INCI NAME: Aqua {and} PG {and} Daucus Carotasativa {carrot} Seed	อุดมไปด้วยแคโรทีน วิตามินซี และน้ำตาลจากธรรมชาติ ที่ช่วยบำรุงผิวให้ความชุ่มชื่น ผิวพรรณสดใสเปล่งปลั่งอยู่เสมอ
15. **Cucumber Extract** {สารสกัดแตงกวา} INCI NAME: Hydroglycolic plant{s} Extract	ให้ความชุ่มชื่นแก่ผิวและกระชับรูขุมขน ช่วยทำให้ผิวเรียบเนียน บำรุงผิวให้สดชื่นแลดูมีชีวิตชีวา

ชื่อสารสำคัญและสารสกัด	สรรพคุณ
16. Green Tea Extract {สารสกัดชาเขียว} INCI NAME: Camellia sinensis	ให้ความชุ่มชื่นแก่ผิว และดูมีชีวิตชีวา และต่อต้านอนุมูลอิสระ ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย
17. Mangosteen Extract {สารสกัดเปลือกมังคุด} INCI NAME: Garcinia mango stana bark	ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ต่อต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการอักเสบ ช่วยสมานแผล
18. Mullberry Extract {สารสกัดต้นหม่อน} INCI NAME: Morus Alba Root Extract	ช่วยให้ผิวขาวใสอย่างเป็นธรรมชาติ ต่อต้านการสร้างเมลานินที่เซลล์ผิว ช่วยรักษาฝ้า
19. Papaya Extract (In Oil) {มะละกอในน้ำมัน} INCI NAME: Carica Papaya	ช่วยย่อยเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพให้หลุด ทำให้ผิวนุ่มน่าสัมผัส ผิวไม่หยาบกร้าน
20. Papaya Extract (In Water) {สารสกัดมะละกอในน้ำ} INCI NAME: Aqua {and} Propylene-glycol {and} Carica Papaya {papaya} Fruit Extract	ช่วยย่อยเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพให้หลุด ทำให้ผิวนุ่มน่าสัมผัส ผิวไม่หยาบกร้าน
21. Pomegranate Extract {สารสกัดทับทิม} INCI NAME: Punica granatum linn	ให้ความชุ่มชื่นแก่ผิว ลดการระคายเคือง ลดสิว บำรุงผิวให้ขาวสดใสเปล่งปลั่งเป็นธรรมชาติ

ชื่อสารสำคัญและสารสกัด	สรรพคุณ
22. Pueraria Mirifica Extract {สารสกัดกวาวเครือขาว} INCI NAME: Pueraria mirifica	ช่วยให้ผิวกระชับและเต่งตึง ให้ความชุ่มชื้น
23. Radish Extract {สารสกัดหัวไชเท้า} INCI NAME: Raphanus sativus	ลดอาการฝ้าบนใบหน้า ต่อต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการอักเสบ
24. Tomato Extract {สารสกัดมะเขือเทศ} INCI NAME: Aqua {and} Propylene-glycol {and} Solanum Lycopersicum fruit/Leaf/stem/Extract	ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว ลดการเกิดสิว ช่วยให้รูขุมขนกระชับผิวเรียบเนียน ลดริ้วรอย ใช้กับผมทำให้ผมเงางาม
25. Witch Hazel Extract {สารสกัดวิทซ์ฮาเซล} INCI NAME: Hamamelis Virginiana Linne	กระชับรูขุมขน ทำให้ผิวกระชับ ผิวละเอียดเรียบเนียน
26. Oat Beta- Glucan {สารสกัดโอ๊ต เบต้ากลูแคน} INCI NAME: Beta-Glucan	ช่วยทำให้ผิวเรียบเนียน เพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวในระยะยาวทำให้ผิวรู้สึกนุ่มลื่น ช่วยในการสร้างคอลลาเจน
27. Grape Seed extract {สารสกัดเมล็ดองุ่น} INCI NAME: Vitis Vinifera {Grape} Seed Extract	ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ลดการเกิดสิว ชะลอริ้วรอยป้องกันการเกิดอนุมูลอิสระ เพิ่มความชุ่มชื่นและการยืดหยุ่นในผิว

ชื่อสารสำคัญและสารสกัด	สรรพคุณ
28. Yogurt Extract {สารสกัดโยเกิร์ต} INCI NAME: Yogurt Extract	อุดมไปด้วยกรดเอเอชเอ และวิตามินต่างๆ ให้ความชุ่มชื่นแก่ผิว บำรุงผิวให้ขาวสดใสเปล่งปลั่งอยู่เสมอ พร้อมทั้งต่อต้านอนุมูลอิสระ
29. Oat Extract {สารสกัดโอ๊ต} INCI NAME: Aqua {and} Propylene-glycol {and} Avera Sativa {oat} Kernei Extract	ให้ความชุ่มชื่นกับผิวลดอาการระคายเคือง ฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้ดี

การทำชุดผลิตภัณฑ์ดูแลผิวแตกลายหลังคลอด (เป็นผลิตภัณฑ์แนวธรรมชาติและออร์แกนิค)

1. เกลือขัดผิวมะขาม

ส่วนประกอบ	ปริมาณ 100%	
1. เกลือ	50 กรัม	(เม็ดสครับทำความสะอาดผิว)
2. การบูร	5 กรัม	(เม็ดสครับทำความสะอาดผิว)
3. เนื้อมะขาม	40 กรัม	(มีกรดอินทรีย์ เร่งการผลัดเซลล์)
4. ลิ้นทะเล	5 กรัม	(เป็นเม็ดสครับ เร่งการผลัดเซลล์)

วิธีทำ

1. นำเกลือผสมกับการบูรโดยทำให้การบูรไม่จับกันเป็นก้อนก่อนใส่ลงไปในภาชนะคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. นำเนื้อมะขามและลิ้นทะเลผสมกับเกลือและการบูร จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน

2. น้ำมันลดอาการท้องลาย

ส่วนประกอบ	ปริมาณ 100%	
1. น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น	59 กรัม	(บำรุงผิวให้ชุ่มชื้น ชะลอความชรา)
2. น้ำมันรำข้าวสกัดเย็น	15 กรัม	(ลดรอยเหี่ยวย่น ผิวชุ่มชื้น ลดอักเสบ)
3. น้ำมันมะกอกสกัดเย็น	15 กรัม	(บำรุงผิวให้ชุ่มชื้น ลดระคายเคือง)
4. น้ำมันงาสกัดเย็น	5 กรัม	(กันแดดและลดรอยเหี่ยวย่น)
5. BHA	2 กรัม	(เร่งการผลัดเซลล์ผิว ทำให้ผิวเรียบเนียน)
6. วิตามิน E	1 กรัม	(ต้านอนุมูลอิสระ ลดรอยเหี่ยวย่น)
7. สารสกัดใบบัวบก (ทอดน้ำมัน)	1 กรัม	(กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ต้านอนุมูลอิสระ)
8. วิตามิน C	1 กรัม	(ช่วยสร้างคอลลาเจน ให้ผิวกระจ่างใส)
9. น้ำมันหอมระเหย (โรสแมรี่ หรือ ลาเวนเดอร์)	1 กรัม	

วิธีทำ

1. นำส่วนผสมตั้งแต่ ข้อ 1 ถึงข้อ 8 ใส่ลงไปในภาชนะคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. จากนั้นนำมาผสมกลิ่นและคลุกเคล้าให้เข้ากัน

หมายเหตุ

ให้นำใบบัวบกมาทอดกับน้ำมัน เพื่อนำสารสกัดที่ได้มาใช้ในสูตร

3. ครีมสครับขัดผิวลดอาการท้องลาย

PART	CHEMICAL NAME		100%
ส่วนที่ 1	DI Water	น้ำ/ตัวทำละลาย	64.9
	Allantoin	ป้องกันการแพ้	0.6
	Glycerine	กักเก็บความชุมชื้นไว้ที่ผิว	2
	Aminocoat	ให้ความชุ่มชื้นได้มากขึ้น และลงลึก	1
	Propylene glycol	ช่วยให้ผิวนุ่มลื่น	2
	TEA	เพิ่มความหนืดปรับค่า PH	1
ส่วนที่ 2	Hostaphat KL 340 D	เชื่อมน้ำกับน้ำมันเข้ากัน	2
	Stearic acid	ตัวทำให้เกิดเนื้อ, เชื่อมน้ำกับน้ำมัน	6
	Cetyl alcohol	ตัวทำให้เกิดเนื้อ, เชื่อมน้ำกับน้ำมัน	3
	Wax-80	ตัวทำให้เกิดเนื้อ เชื่อมน้ำกับน้ำมัน	2
	White oil	ผิวนุ่มให้ความชุ่มชื้น	3
	น้ำมันมะพร้าว	ให้ความชุ่มชื้น เต่งตึง	1
ส่วนที่ 3	สารสกัดว่านหางจระเข้	ทำให้ผิวนุ่ม ชุ่มชื้น	1
	สารสกัดใบบัวบก	ทำให้ผิวขาว, กระตุ้นการไหลเวียน ลดการอักเสบ	1
	สารสกัดมะละกอ	ทำให้ผิวเนียนนุ่ม, ผลัดเซลล์ผิว	1
	วิตามินบี-3	ทำให้ผิวขาว, กระตุ้นการสร้างคอลลาเจน	3

	วิตามินบี-5	ทำให้ผิวชุ่มชื้น ลดการอักเสบ สมานแผล	1
	วิตามิน E	ต้านอนุมูลอิสระ ลดรอยเหี่ยวย่น	1
	วิตามิน C	กระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ทำให้ผิวขาว	1
	Glydant plus	สารกันเสีย	0.5
	น้ำหอม		0.5
ส่วนที่ 4	ผงกาแฟ, ข้าวโอ๊ตบด	เป็นตัวสครับ	1.5

วิธีทำ

1. ละลายส่วน 1 ให้เข้าด้วยกันด้วยความร้อนประมาณ 40–50 องศาเซลเซียส จนได้น้ำใส
2. ละลายส่วน 2 ให้เข้ากันด้วยความร้อนประมาณ 60–70 องศาเซลเซียส
3. เติมส่วนที่ 2 ลงในส่วนที่ 1 (ขณะที่ยังอุ่นอยู่) คนหรือปั่นให้เข้ากันจนกว่าจะเย็นลง จนเกิดเป็นเนื้อครีม
4. เติมส่วนที่ 3 ลงไปเนื้อครีม คนหรือปั่นให้เข้ากัน
5. เติมส่วนที่ 4 ลงไป ใช้มือคน ให้เม็ดสครับกระจายทั่วกันในเนื้อครีม

* *แบ่งน้ำในสูตร ส่วนที่ 1 มาละลายวิตามิน บี 3, บี 5 และ Glydant plus*

การผลิตสบู่ธรรมชาติและสบู่สมุนไพรแบบมืออาชีพ

คมสัน หุตะแพทย์
มูลนิธิศูนย์สื่อเพื่อการพัฒนา

เนื้อหา

- หลักการเบื้องต้นการผลิตสบู่ธรรมชาติ
- การตั้งสูตรสบู่ธรรมชาติ
- ส่วนประกอบ (วัตถุดิบ) และอุปกรณ์ในการผลิตสบู่ธรรมชาติ
- วิธีการและขั้นตอนการผลิตสบู่ธรรมชาติ
- การผลิตสบู่สมุนไพร เช่น สบู่ขมิ้นชัน สบู่มะรุม เป็นต้น

วิธีการ

บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ

สบู่ธรรมชาติและสบู่สมุนไพร
(Natural Soap and Herbal Soap)



สบู่ผลิตขึ้นจากส่วนผสมพื้นฐาน 3 อย่าง คือ

1. น้ำมันพืช รวมทั้งไขมันสัตว์

2. ด่าง (โซเดียมไฮดรอกไซด์ หรือที่เรียกว่า โซดาไฟ

3. น้ำ เมื่อด่างผสมกับน้ำเป็นสารละลายด่างถูกนำไปผสม กับไขมัน ปฏิกิริยาทางเคมีก็จะเกิดขึ้นระหว่างกรดไขมันและสารละลายโซเดียมไฮ-ดรอกไซด์ ปฏิกิริยานี้เรียกว่า saponification ซึ่งได้ผลผลิตสุดท้ายที่เป็นส่วนผสมของ สบู่และกลีเซอรีน

น้ำมันพืช (ไขมันสัตว์) + สารละลายด่าง สบู่ + กลีเซอรีน

น้ำมันพืชหรือไขมันสัตว์ เป็นส่วนผสมหลักในการผลิตสบู่ สบู่จะมีคุณสมบัติอย่างไรขึ้นอยู่กับชนิดของน้ำมันที่จะนำมาใช้ในการผลิตสบู่

ชนิดของน้ำมัน	เนื้อสบู่	สี	ความคงทนของเนื้อสบู่	ลักษณะฟอง	การทำความสะอาด	ความชุ่มชื่น
มะพร้าว	แข็งกรอบ	ขาว	ทนทาน	มาก อยู่นาน	ดีมาก	น้อย
ปาล์ม	แข็ง	ขาวนวล	ทนทาน	มาก อยู่นาน	ดีมาก	น้อย
มะกอก	นิ่ม	เหลือง	ละลายเร็ว	ละเอียด	ดี	มาก
งา	นิ่ม	ขาวนวล	ละลายเร็ว	ละเอียด	ดี	มาก
ถั่วเหลือง	นิ่ม	เหลืองอ่อน	ปานกลาง	ละเอียด	พอใช้	พอควร
รำข้าว	นิ่ม	เหลืองอ่อน	ปานกลาง	ละเอียด	พอใช้	พอควร
ทานตะวัน	นิ่ม	เหลืองอ่อน	ปานกลาง	ละเอียด	พอใช้	พอควร
ข้าวโพด	นิ่ม	เหลืองอ่อน	ปานกลาง	ละเอียด	พอใช้	พอควร
ละหุ่ง	นิ่มมาก	เหลืองอ่อน	ละลายเร็ว	ละเอียด	พอใช้	มาก

ดังนั้นในการทำสบู่ก้อนหนึ่ง เราอาจเลือกใช้น้ำมันพืชเพียงชนิดเดียว หรือใช้น้ำมัน 2–3 ชนิดหรือมากกว่ารวมกันได้ เพื่อให้ได้สบู่ตามคุณสมบัติที่เราต้องการ แล้วจึงไปกำหนดสัดส่วนของน้ำมันพืชแต่ละชนิดที่ต้องการใช้ผลิตสบู่ โดยมีข้อแนะนำเบื้องต้นสำหรับการทำสบู่อาบน้ำถูตัวทั่วๆ ไปดังนี้

น้ำมันหลัก ให้ใช้ น้ำมันมะพร้าว น้ำมันปาล์ม รวมกันประมาณ 70%

น้ำมันรอง ให้ใช้ น้ำมันมะกอก น้ำมันงา ถั่วเหลือง รำข้าว ทานตะวัน ข้าวโพด 30%

สำหรับปริมาณของด่างที่จะใช้ทำปฏิกิริยากับน้ำมันนั้นขึ้นอยู่กับค่า saponification ของน้ำมันแต่ละชนิด ค่า saponification คือ ปริมาณของด่างที่ทำปฏิกิริยาพอดีกับน้ำมัน (ไขมัน) หนัก 1 กรัม ค่า saponification ของน้ำมันแต่ละชนิดมีดังนี้ น้ำมันมะพร้าว = 0.169 น้ำมันปาล์ม = 0.13 น้ำมันมะกอก = 0.1246 น้ำมันงา = 0.1266 น้ำมันรำข้าว = 0.1233 น้ำมันถั่วเหลือง = 0.1246 น้ำมันเมล็ดทานตะวัน = 0.1256 น้ำมันข้าวโพด = 0.126 น้ำมันละหุ่ง = 0.1183

ด่างที่ใช้ในการทำสบู่ก้อน จะใช้โซเดียมไฮดรอกไซด์ (โซดาไฟ) ปริมาณของด่างที่จะใช้ขึ้นอยู่กับปริมาณของน้ำมันแต่ละชนิด คูณกับค่า saponification ของน้ำมันชนิดนั้นๆ ดังตัวอย่าง

- ถ้าใช้น้ำมันมะพร้าว 300 กรัม จะใช้ ด่าง = 300 × 0.169 = 50.7 กรัม
- ถ้าใช้น้ำมันปาล์ม 300 กรัม จะใช้ ด่าง = 300 × 0.13 = 39 กรัม
- ถ้าใช้น้ำมันงา 400 กรัม จะใช้ ด่าง = 400 × 0.126 = 50.4 กรัม

ดังนั้น ถ้าเราใช้น้ำมัน 3 ชนิด คือ น้ำมันมะพร้าว 300 กรัม น้ำมันปาล์ม 300 กรัม และน้ำมันงา 400 กรัม รวมกันเป็นน้ำมันทั้งหมด 1,000 กรัม จะต้องใช้ด่าง เท่ากับ 50.7 + 39 + 50.4 = 140.1 กรัม

น้ำที่ใช้ผสมกับด่างควรเป็นน้ำฝน น้ำประปา น้ำกรอง ไม่ควรใช้น้ำบ่อ น้ำบาดาล หรือน้ำคลอง ปริมาณน้ำที่ใช้ เราจะใช้ปริมาณ สองเท่าของน้ำหนักด่าง จากตัวอย่าง ปริมาณน้ำ = 140.1 × 2 = 280.2 กรัม

ขั้นตอนการผลิตสบู่ธรรมชาติ

1. ชั่งน้ำใส่ในภาชนะแก้วหรือสแตนเลส ชั่งด่าง แล้วเทด่างลงในน้ำ ใช้ช้อนสแตนเลสกวนจนด่างละลายหมด จะได้สารละลายด่าง อุณหภูมิของสารละลายด่างจะสูงถึง 80–90 องศาเซลเซียส ตั้งทิ้งไว้ให้อุณหภูมิลดลงเหลือ 40–45 องศาเซลเซียส (ขั้นตอนนี้ให้ทำด้วยความระมัดระวัง เพราะด่างมีอันตราย)

2. ชั่งน้ำมันแต่ละชนิด ใส่รวมกันในชามหรือหม้อสแตนเลสอุ่นให้ได้อุณหภูมิ 40–45 องศาเซลเซียส

3. เทสารละลายด่างลงในน้ำมัน ใช้ไม้พายกวนส่วนผสมให้เข้ากัน กวนต่อไปนานอย่างน้อย 30 นาที สบู่จะเริ่มจับตัวเหนียวข้นคล้ายนมข้นหรือครีมสลัด ก็พร้อมที่จะเทลงแบบ

4. ถ้าต้องการใสกลิ่น หรือ สมุนไพร ให้ใส่ในขั้นตอนนี้ โดยสมุนไพรที่จะใส่ลงในสบู่ ถ้าเป็นสมุนไพรผงให้ใส่ประมาณ 1% ของน้ำหนักสบู่ กวนให้เข้ากับเนื้อสบู่ แล้วจึงเทลงแบบ

5. ตั้งทิ้งไว้ 1–2 วัน สบู่จะจับตัวเป็นก้อนแข็ง เอาออกจากแบบ เก็บสบู่ต่อไปอีก 1–2 สัปดาห์ จึงนำไปใช้ได้

ตัวอย่างสูตรสบู่ธรรมชาติ

สบู่ขมิ้นชัน

ส่วนผสม

1. น้ำมันมะพร้าว	200	กรัม
2. น้ำมันงา	100	กรัม
3. น้ำมันละหุ่ง	50	กรัม
4. โซเดียมไฮดรอกไซด์	45	กรัม
5. น้ำ	100	กรัม
6. ผงขมิ้นชัน	5–10	กรัม
7. น้ำมันหอมระเหย (กลิ่นที่ชอบ)	5	ซีซี



สบู่มะรุม

ส่วนผสม

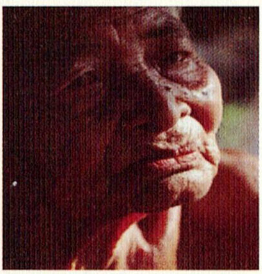
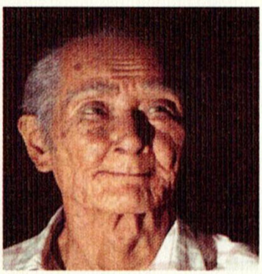


1. น้ำมันมะพร้าว	200	กรัม
2. น้ำมันรำข้าว	120	กรัม
3. น้ำมันมะรุม	30	กรัม
4. โซเดียมไฮดรอกไซด์	45	กรัม
5. น้ำ	100	กรัม
6. ผงมะรุม	5–10	กรัม
7. น้ำมันหอมระเหย (กลิ่นที่ชอบ)	5	ซีซี

วารสารเกษตรกรรมธรรมชาติ
22 ซ.ชำนาญอักษร ถ.พหลโยธิน สามเสนใน พญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 02-279-5118 02-278-4068 โทรสาร 02-617-0834

การนวดกระตุ้นความจำในผู้สูงอายุ

อาจารย์อภิชาติ ลิมติยะโยธิน
แพทย์แผนไทยประยุกต์


การกำหนดเกณฑ์วัยของผู้สูงอายุ

1. โดยหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทย
2. โดยหลักความเสื่อม โครงสร้างร่างกาย
3. โดยหลักทางราชการ

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุด้วยนวดไทย

1. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542
2. สูงอายุ ว. ผู้มีอายุมาก
3. อายุ น. เวลาที่ดำรงชีวิตอยู่



- ผู้สูงอายุ หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปทั้งชายและหญิง ซึ่งในการศึกษารวบรวมข้อมูลประชากรผู้สูงอายุได้แบ่ง ผู้สูงอายุเป็น 2 กลุ่มคือ ผู้สูงอายุตอนต้น และผู้สูงอายุตอนปลาย
- ผู้สูงอายุตอนต้น หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60–69 ปี ทั้งชายและหญิง
- ผู้สูงอายุตอนปลาย หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 70 ปี ขึ้นไปทั้งชายและหญิง

ใครมีอาการอย่างนี้บ้าง

- ออกจากบ้านไม่ปิดหน้าต่างเป็นประจำ (เป็นหน้าต่างบานเลื่อน ไม่ติดเหล็กดัด)
- ออกจากบ้านลืมปิดแอร์
- ไหว้พระเสร็จ ไม่ได้ดับเทียน ดีน่ะไปเห็นพอดี
- หุงข้าวแต่ไม่กดสวิตช์
- จอดรถแล้วลืมว่าจอดชั้นไหน ต้องตามให้เราออกจากบ้านไปช่วยหา

- ผ้าอยู่ในถังยังไม่ได้ซัก แต่เอาออกไปตาก
- เป็นเบาหวาน แต่ลูกอมไม่เคยขาด
- อยู่ด้วยกันในบ้าน แต่ใช้โทรศัพท์ตามตัว
- มีปากเป็นรีโมท

แรกๆ ก็ขำ หลังๆ ชักขำไม่ออกเหนื่อยจัง ทำไงดี



สรุปอาการเด่น

คือ ความจำเสื่อมหรือ หลงลืม เรื่องที่ลืมก็จะเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นใหม่ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ลืมปิดเตารีด ลืมกินยา หรือใครมาพบวันนี้ ลืมชื่อคน ลืมของ หาของใช้ส่วนตัวไม่พบ ชอบพูดซ้ำ ถามคำถามซ้ำ เพราะจำคำตอบไม่ได้ มีปัญหาเรื่องการพูดและการใช้ภาษา คือจะคิดคำศัพท์บางคำไม่ออก ใช้คำใกล้เคียงแทน สติปัญญาความเฉลียวฉลาดลดลง ทักษะต่างๆ จะเริ่มสูญไป อารมณ์หงุดหงิด และอาจท้อแท้

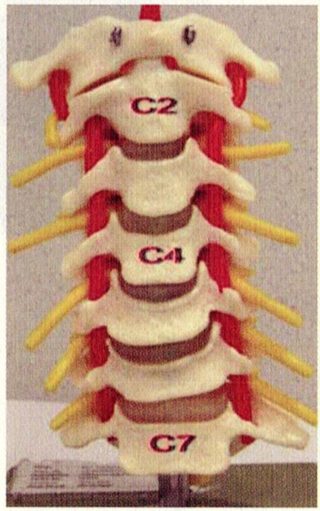
การตรวจ

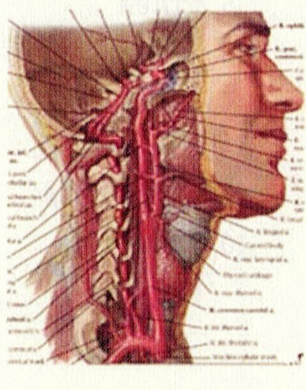
1. ก้มหน้าคางชิดอก ตรวจกล้ามเนื้อบ่า แนวกระดูกต้นคอ
2. แหงนหน้ามองเพดาน
3. เอียงคอให้หูชิดไหล่

การนวดกระตุ้นระบบสมอง

1. นวดพื้นฐานหลัง
2. พื้นฐานบ่า
3. สัญญาณ 4, 5 หลัง
4. สัญญาณ 4 หัวไหล่
5. โค้งคอ
6. สัญญาณ 1–5 ศีรษะด้านหลัง
7. จุดจอมประสาท
8. ลูกคาง
9. ร่องริมฝีปากบน
10. กระดูกอก 3 จุด
11. ต้นแขน 4 จุด

เส้นส่งน้ำเลี้ยงสมอง





คำแนะนำ

1. ประคบความร้อนชื้น
2. งดอาหารแสลง
3. รับประทานอาหารบำรุงสมอง
4. ดื่มน้ำมากๆ
5. ออกกำลังกายสมองเช่นการพูดคุย
6. บริหารร่างกาย





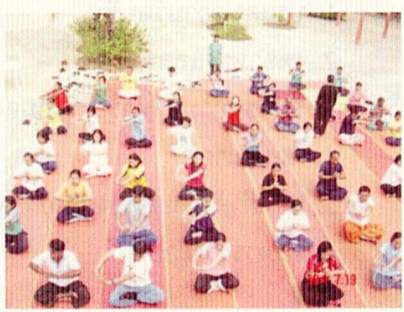




อาหารบำรุงสมอง

1. ปลาแซลมอน
2. ไข่
3. เนย
4. ธัญพืช
5. ข้าวโอ๊ต
6. ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่
7. ถั่ว
8. ผักสีสด
9. นมหรือโยเกิร์ต
10. เนื้อไม่ติดมัน





การนวดลดอาการชาเท้า

อาจารย์อภิชาติ ลิมติยะโยธิน
แพทย์แผนไทยประยุกต์

นิยาม

น. อาการชาและเจ็บแปลบปลาบตามแขนขาเป็นต้น เกิดจากหลอดเลือดและเส้นประสาทหรืออย่างใดอย่างหนึ่งบริเวณนั้นถูกกดทับระยะหนึ่ง

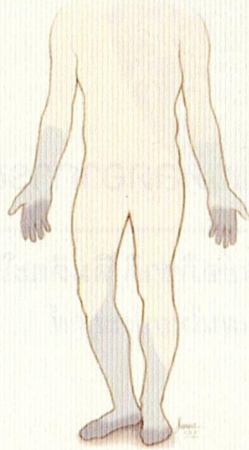
เหน็บชา น. ชื่อโรคชนิดหนึ่ง เกิดจากขาดวิตามินบี 1 ทำให้มีอาการชาปลายมือปลายเท้า เป็นต้น

อาการชา คืออาการที่เนื้อเยื่อรับความรู้สึกต่างๆ ได้ลดลง โดยเฉพาะอาการเจ็บ และการสัมผัส

สาเหตุอาการชา

เกิดจากการไหลเวียนโลหิตไม่ดี เกิดจากมีการบาดเจ็บของเส้นประสาทไขสันหลัง และ/หรือสมอง ในส่วนที่รับ รู้ความรู้สึกนั้นๆ

สาเหตุทางแผนไทย



มูลเหตุของโรค 8 ประการ

1. อาหาร
2. อิริยาบถ
3. ความร้อนและเย็น
4. อดนอน อดข้าว อดน้ำ
5. กลั้นอุจจาระ กลั้นปัสสาวะ
6. ทำงานเกินกำลัง
7. ความโศกเศร้าเสียใจ
8. โทสะมาก

สาเหตุที่พบได้บ่อย

1. ปลายประสาทอักเสบ (เช่น ในโรคเบาหวาน)
2. เส้นประสาทถูกกดทับนานๆ (เช่น การนั่งนานๆ)
3. โรคปวดหลังจากหมอนรองกระดูก
4. โรคหลอดเลือดสมอง
5. โรคหลอดเลือดแข็ง
6. ภาวะร่างกายเสียสมดุลของเกลือแร่
7. ร่างกายขาดวิตามินบางชนิดโดยเฉพาะวิตามิน บี 2
8. ภาวะขาดไทรอยด์ฮอร์โมน
9. ดื่มสุราเรื้อรัง
10. ติดบุหรี่
11. การได้รับสารพิษต่างๆ เช่น แพ้อาหาร การแพ้ยาบางชนิด
12. แมลงบางชนิดกัด/ต่อย

13. และการได้รับโลหะหนักในปริมาณสูงจากอาหารและน้ำดื่ม เช่น ตะกั่ว
14. เมื่อเกิดอาการชา แขน ขา และ/หรือใบหน้า ร่วมกับมีกล้ามเนื้อในส่วนนั้นๆ อ่อนแรง ควรรีบไปโรงพยาบาลฉุกเฉิน เพราะเป็นอาการของโรคหลอดเลือดสมอง

ชาเท้า แต่มือไม่ชา แบ่งออกเป็น 5 ลักษณะ ได้แก่

1. ชาหลังเท้าขึ้นมาถึงหน้าแข้ง เกิดจากเส้นประสาทถูกกดทับบริเวณใต้เข่าด้านนอก ให้เลี่ยงการนั่งไขว่ห้างขัดสมาธิ พับเพียบ และห้ามใช้อะไรรองใต้ข้อพับเข่าเวลานอน

2. ชาฝ่าเท้า เกิดจากเส้นประสาทถูกกดทับที่ตาตุ่มด้านในหรือในอุ้งเท้า ให้เลี่ยงท่าที่ทำให้ชาและลดการยืนหรือเดินนานๆ

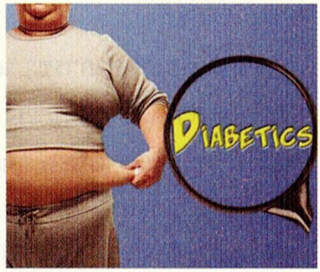
3. ชาทั้งเท้า (ข้างใดข้างหนึ่ง) มักชาขึ้นมาถึงใต้เข่า เกิดจากเส้นประสาทบาดเจ็บที่สะโพก ควรปรึกษาแพทย์

4. ชาด้านนอกของต้นขา คล้ายยืนล้วงกระเป๋ากางเกง เส้นประสาทจะถูกกดทับที่ขาหนีบ ควรหลีกเลี่ยงการงอพับบริเวณสะโพก

5. ชาเป็นแถบจากสะโพกลงไปถึงเท้า เกิดจากหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อนทับเส้นประสาท

นอกจากอาการชาตามปลายนิ้วมือนิ้วเท้าดังกล่าวแล้ว หากรู้สึกชาบริเวณอื่นมากๆ เช่น ชาครึ่งซีก (ซ้ายหรือขวา) ชาครึ่งตัว (บนหรือล่าง) ชาบริเวณใบหน้าและศีรษะ หรือชาเป็นแถบบริเวณอื่นๆ ควรไปพบแพทย์ทันที เนื่องจากมีความเสี่ยงที่อาจจะเกิดโรคร้ายแรงตามมา

โรคเบาหวาน



เป็นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ และวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง ซึ่งมีสาเหตุจากร่างกายไม่สามารถใช้น้ำตาลที่รับประทานเข้าไปได้หมด จึงทำให้น้ำตาลคั่งอยู่ในเลือด ถ้ามีน้ำตาลในเลือดมากจะถูกขับออกมาทางปัสสาวะ จึงเรียกอาการดังกล่าวว่า **“เบาหวาน”**

มูลเหตุของโรค 8 ประการ

1. อาหาร การไม่ระวังในการรับประทาน ได้แก่ รับประทานมากเกินไปจนเกินกำลังธาตุ น้อยเกินไปจนไม่เพียงพอหรือทานอาหารที่บูดเน่า, ดิบที่ควรจะทำให้สุกก่อนแต่ไม่ทำให้สุก และอีกหนึ่งประการสำคัญก็คือ รับประทานไม่ตรงเวลา พฤติกรรมการกินเหล่านี้ล้วนเป็นเหตุให้ธาตุแปรปรวนได้

2. อิริยาบถ ในแต่ละวันเราควรใช้อิริยาบถต่างๆ ทั้งยืน, เดิน, นั่ง, นอน สลับสับเปลี่ยนกันให้เหมาะสม ถ้าหากอยู่ในท่าทางอย่างใดอย่างหนึ่งมากเกินไปหรือไม่ใช้นานๆ ร่างกายและเส้นเอ็นก็จะเปลี่ยนแปลงและเกิดความผิดปกติไป

3. ความร้อนและความเย็น ใครที่เคยอยู่ในที่เย็นไปถูกความร้อนมาก หรือใครเคยอยู่ในที่ร้อนไปถูกความเย็นมาก เช่น เคยอยู่ในที่เปิดเผย อากาศถ่ายเท แล้วต้องไปอยู่ในที่ร้อนอบอ้าว หรือใครเคยอยู่ในร่มแล้วต้องออกไปอยู่กลางแจ้ง แดดร้อนไม่มีร่มกำบัง ร่างกายย่อมไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เจ็บป่วยได้ ธรรมชาติของร่างกายควรดูแลไม่ให้ร้อนเกิน หรือเย็นเกิน จึงจะสมดุลไม่เจ็บป่วย

4. การอดนอน อดข้าว อดน้ำ การอดทั้ง 3 ประเภทนี้เมื่อถึงเวลามีเหตุจำเป็นให้ต้องอดก็สามารถอดได้ แต่หากปล่อยให้ล่วงเลยเวลาไปมาก ธาตุจะแปรปรวน

5. กลั้นอุจจาระ ปัสสาวะ ทั้งอุจจาระและปัสสาวะเป็นของเสียที่ร่างกายต้องการขับออกมาภายนอก ดังนั้นการกลั้นให้สิ่งเหล่านี้ตกค้างอยู่ภายในร่างกายย่อมเป็นสาเหตุให้ธาตุแปรปรวนได้

6. ทำการเกินกำลัง การเกินกำลังในที่นี้หมายรวมถึงทั้งทางร่างกายและความคิด เช่น การยก, แบก, หิ้ว, หาม, ฉุด และลากสิ่งของที่มีน้ำหนักมากเกินกว่ากำลังของตนเอง ตลอดจนถึงการใช้ความคิดหมกมุ่นในเรื่องหนึ่งๆ หรือหลายเรื่องมากเกินจนเกิดเป็นความเครียดโดยไม่รู้ตัว

7. ความเศร้าโศกเสียใจ ความเศร้าหมอง, หดหู่, ท้อแท้มีแต่ความทุกข์ นอกจากจะเป็นเหตุให้เบื่ออาหารแล้วยังส่งผลให้น้ำเลี้ยงบำรุงหัวใจที่เคยผ่องใสก็ขุ่นมัวและเหือดแห้งจนทำให้เกิดโรคได้

8. โทสะ บุคคลที่มีโทสะในจิตใจอยู่เสมอย่อมไม่ค่อยมีสติรับรู้เรื่องต่างๆ รวมถึงร่ายกายของ ตนเอง ทำให้มักกระทำการที่ฝ่าฝืนร่างกายและไม่ดูแลตัวเองตลอดจนทำร้ายตัวเองซึ่งผลสุดท้ายย่อมทำให้เกิดโรคได้

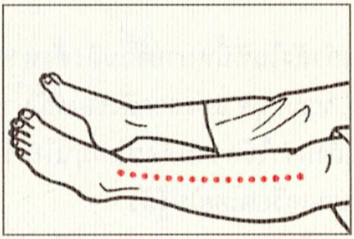
สาเหตุต่างๆ 8 ประการดังกล่าวนี้ แพทย์แผนไทยถือว่าเป็นพฤติกรรมก่อโรคที่ทำให้ธาตุในร่างกายไม่สมดุลและเป็นเหตุให้เจ็บป่วยได้

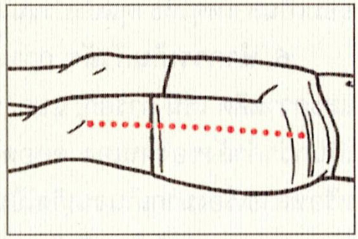
การตรวจ

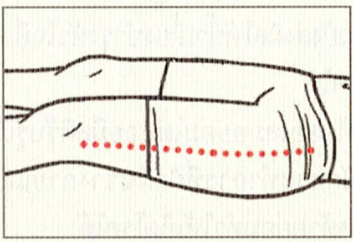
1. ตรวจลมเส้นสิบ
2. ตรวจการชาโดยการหยิก
3. สัมผัสอุณหภูมิ ดูสีผิว

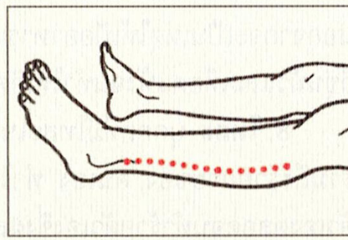
วิธีการรักษา

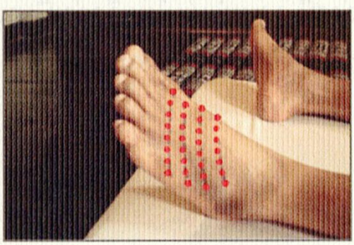
1. พื้นฐานขา เปิดประตูลม เน้นข้อเท้า

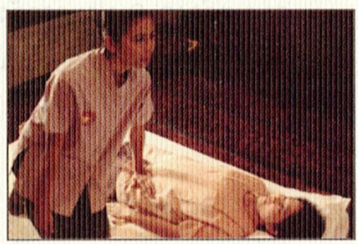




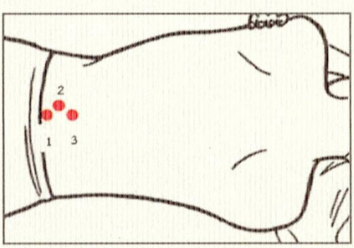




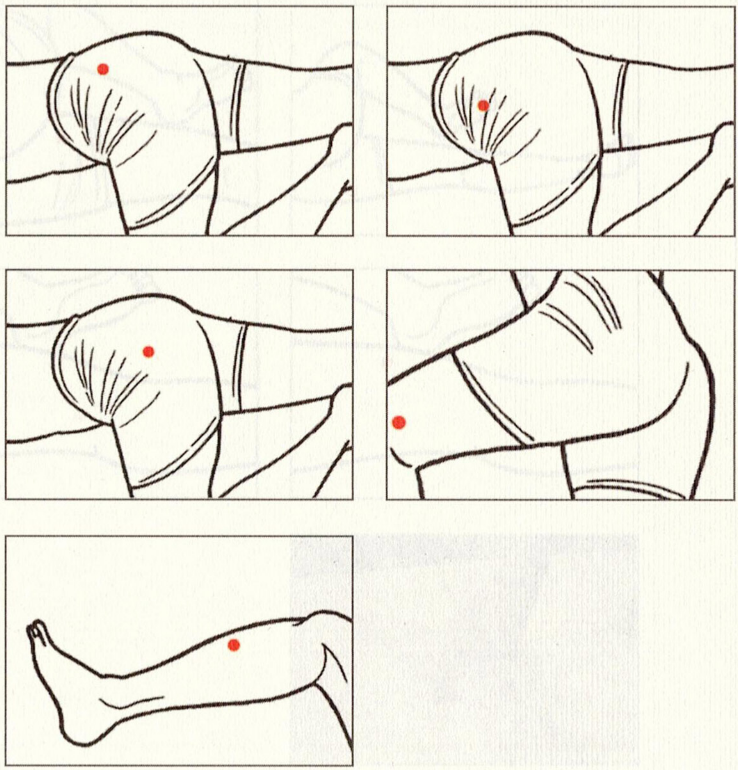




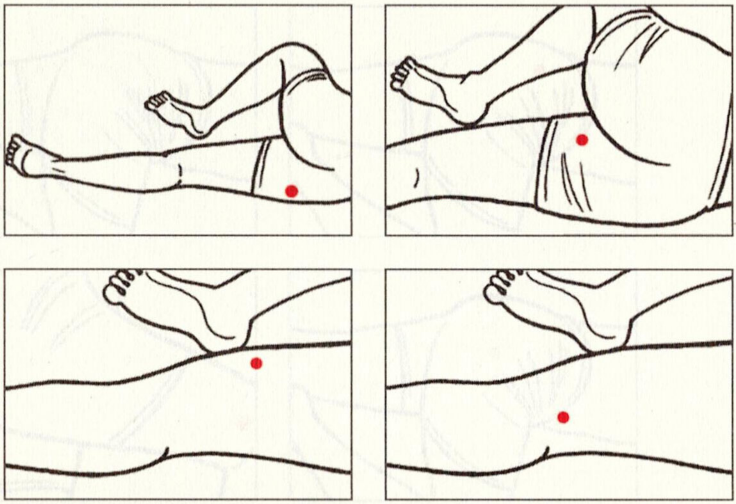
2. สัญญาณ 1, 2, 3 หลัง

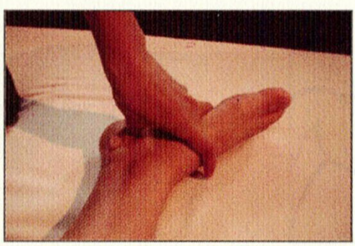


3. สัญญาณ 1, 2, 3, 4, 5 ขาด้านนอก



4. สัญญาณ 1, 2, 3, 4, 5 ขาด้านใน





5. สัญญาณ 9 จุดฝ่าเท้า

คำแนะนำ

1. ประคบความร้อน เช้า-เย็น 10–15 นาที

2. งดอาหารแสลง เช่น ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ เหล้า-เบียร์ และยาแก้ปวด

3. ท่ากายบริหาร

- นั่งยองๆ 90 องศา ทำ 3 ครั้ง เช้า-เย็น
- ยืนเขย่งปลายเท้า
- ท่าบริหารอื่นๆ ตามความเหมาะสม

4. ห้าม บิด ดัด สลัดขา

การผลิตแชมพูสมุนไพรแบบธรรมชาติ (แบบไม่ใช้ผงฟอง)

คมสัน หุตะแพทย์
มูลนิธิศูนย์สื่อเพื่อการพัฒนา

เนื้อหา

- ความเข้าใจที่ถูกต้องในการดูแลรักษาเส้นผมและหนังศีรษะ
- องค์ประกอบพื้นฐานของแชมพูแบบธรรมชาติ (ที่ไม่ใช้สารซักฟอก)
- 20 สมุนไพรที่ใช้ดูแลเส้นผมและหนังศีรษะ
- สูตรแชมพูสมุนไพร (แชมพูสด) และวิธีการทำ

วิธีการ

บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ

แชมพูสมุนไพรแบบธรรมชาติ
(Natural & Herbal Shampoo)



เคล็ดลับความงามของเส้นผมของคนไทยสมัยก่อนอยู่ที่การใช้สมุนไพรในการทำความสะอาดและบำรุงเส้นผม รวมทั้งหากมีปัญหากับเส้นผมและหนังศีรษะก็จะใช้สมุนไพรรักษาเช่นเดียวกัน ซึ่งตามตำราแพทย์แผนไทยก็ระบุถึงสมุนไพรที่สามารถนำมาใช้กับเส้นผมและหนังศีรษะได้หลายสิบชนิดเลยทีเดียว

ในการสระผมคนไทยสมัยก่อนจะใช้มะกรูดเผาไฟมาสระผม ซึ่งจะช่วยทำความสะอาดเส้นผมและหนังศีรษะ ทำให้เส้นผมดกดำเงางาม บางครั้งก็ใช้น้ำซาวข้าว หรือน้ำด่างมาสระผม โดยมักจะนำไปผสมกับสมุนไพรที่ทำให้เกิดฟองอย่างฝักส้มป่อยหรือลูกประคำดีควาย ช่วยทำให้สระผมได้สะอาด บำรุงเส้นผมและหนังศีรษะไป ในตัว หรืออาจจะเติมสมุนไพรอื่นๆ เพื่อเพิ่มสรรพคุณในการรักษาโรคที่เกิดกับเส้นผมและหนังศีรษะ เช่น ตะไคร้ แก้ผมแตกปลาย บวบขม แก้รังแค อัญชัน ทำให้ผมดก เป็นต้น

ตามตำราโบราณมีสูตรสมุนไพรสำหรับสระผมอยู่หลายสูตร แต่ส่วนใหญ่ก็มีส่วนผสมคล้ายคลึงกัน ซึ่งเราสามารถนำไปทำใช้เองได้ในครัวเรือน แต่บางสูตรก็อาจต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลงประยุกต์ให้เข้ากับยุคสมัยและความสอดคล้องของวัตถุดิบที่จะหาได้ง่ายในครัวเรือนเป็นสูตรแชมพูสดที่กำลังเป็นที่นิยมใช้ในสถานธรรมชาติบำบัดและสถานบริการสปา

20 สมุนไพรที่ใช้ดูแลเส้นผมและหนังศีรษะ

สมุนไพร	สรรพคุณ	วิธีการใช้
1. กระเบา	รักษาผมร่วงและโรคบนหนังศีรษะ	ใช้เมล็ดตำพอแหลกไปเคี่ยวกับน้ำมันมะพร้าว เอาน้ำมันมาทาหนังศีรษะที่เป็น
2. ขิง	แก้ผมร่วง ทำให้ผมงอก	นำเหง้าสดมาเผาไฟแล้วทุบให้แตก ผสมน้ำ แล้วนำไปขยี้ให้ทั่วศีรษะ วันละ 2 ครั้ง 3 วัน หรือทำเป็นลูกประคบขิง ใช้ประคบบริเวณผมร่วง ทำวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 20 นาที 3–5 วัน
3. ขี้หนอน	ใช้สระผม แก้รังแค รักษาชันตุ	นำเปลือกมาสับเป็นชิ้นเล็กๆ ต้มกับน้ำ หรือใส่น้ำตีให้เป็นฟอง ใช้สระผม
4. ซองแมว	รักษารังแค ป้องกันผมร่วง	นำใบมาต้มกับน้ำ ใช้สระผม
5. ขี้เหล็ก	ทำความสะอาดเส้นผม ทำให้ผม ชุ่มชื้น เงางาม ไม่มีรังแค	นำใบสดมาต้มกับน้ำ ใช้สระผม
6. เทียนกิ่ง	ใช้ย้อมสีผม ช่วยลดรังแค	นำใบของเทียนกิ่งมาตากแดดให้แห้ง บดให้เป็นผง ต้มน้ำให้เดือด แล้วใส่ผงของใบเทียนกิ่งลงไป เติมน้ำมะนาว แล้วใช้ย้อมผม

สมุนไพร	สรรพคุณ	วิธีการใช้
7. ตะไคร้	แก้ผมแตกปลาย ขจัดรังแค	ใช้ต้นตะไคร้ 3–4 ต้น หั่นเป็นชิ้นแล้วตำ คั้นเอาน้ำมาใช้นวดผมหลังสระผมแล้วล้างออก ทำหลังสระผม ผมจะดกดำ
8. ทองพันชั่ง	รักษาอาการผมร่วงจากเชื้อรา	ใช้ทองพันชั่งตำจนละเอียด ผสมน้ำพอเหนียว หลังสระผม นำมาพอกบริเวณที่ผมร่วง ใช้ผ้าคลุมไว้ทั้งคืน รุ่งเช้าล้างออก ทำติดต่อกัน 2 สัปดาห์ถึง 1 เดือน อาการจะดีขึ้น
9. ฟ้าทะลายโจร	แก้ผมร่วง	ต้มกับน้ำ ใช้ชโลมศีรษะหลังสระผม ทิ้งไว้สักครู่ แล้วจึงล้างออก
10. บวบขม	กำจัดเหา ขจัดรังแค แก้คันศีรษะ	ใช้ผล 1–2 ผล โขลกให้ละเอียด นำทั้งน้ำและเนื้อชโลมให้ทั่วศีรษะ เอาผ้าคลุมไว้ครึ่งชั่วโมง แล้วจึงล้างออก
11. มะกรูด	ทำให้ผมดกดำ นิ่มสลวย ขจัดรังแค	นำมะกรูด 1 ลูกผ่าซีก ต้มกับน้ำ 2 แก้ว บีบเอาน้ำไปใช้สระผม ผมจะนิ่มสลวย หรือนำมะกรูด 1 ผล บีบเอาน้ำมะกรูดผสมกับหัวกะทิ ชโลมให้ทั่วศีรษะ โพกผ้าทิ้งไว้สักครู่ แล้วล้างออก ทำติดต่อกัน 7 วัน ผมจะดกดำ

สมุนไพร	สรรพคุณ	วิธีการใช้
12. บอระเพ็ด	แก้ผมหงอก ลดอาการผมร่วง	เอาบอระเพ็ดสด 3 กก. คั้นเอาแต่น้ำนำมาคั้น มะพร้าวขูด 1 กก. เอาน้ำขึ้นตั้งไฟ เติมขิงสด 1 กำมือ เคี่ยวจนได้น้ำมัน มากรองด้วยผ้าขาวบาง ได้น้ำมันไปชโลมเส้นผมหรือนวดหนังศีรษะ 15 นาที แล้วจึงล้างออก
13. ใบบัวบก	แก้ผมหงอก	ใช้ใบบัวบกสดทั้งต้น 1 กก. เติมน้ำ 1 ลิตร ปั่นให้ละเอียด กรองเอาแต่น้ำกับน้ำมันมะพร้าว 1 แก้ว เคี่ยวจนน้ำระเหยหมด นำน้ำมันที่ได้ชโลมผมหรือนวดหนังศีรษะ ทิ้งไว้นาน 15 นาที จึงล้างออก
14. ผักบุ้ง	แก้ผมร่วง ทำให้ผมนุ่มสลวย	นำใบมาต้มกับน้ำ ใช้น้ำชโลมศีรษะหลังสระผม ทิ้งไว้ 20 นาที จึงล้างออก
15. ประคำดีควาย	ใช้สระผม แก้รังแค รักษาชันตุ	ใช้ผล 1–2 ผล ทุบแล้วต้มกับน้ำใช้สระผม
16. มะพร้าว	ทำให้ผมนุ่มสลวย ดกดำ	ใช้น้ำกะทิเคี่ยวหรือหมักจนได้น้ำมันมะพร้าว ใช้ชโลมเส้นผม ทิ้งไว้ 15 นาที จึงสระผม
17. มะเฟือง	บำรุงเส้นผม ขจัดรังแค	ใช้น้ำคั้นจากผลมะเฟืองมาสระผม

สมุนไพร	สรรพคุณ	วิธีการใช้
18. ว่านหางจระเข้	ทำให้ผมลื่น หวีง่าย นุ่มสลวย	ใช้เนื้อวุ้นว่านหางจระเข้ที่ล้างสะอาดดีแล้ว มาทาเส้นผมแทนการใส่น้ำมันใส่ผม
19. ส้มป่อย	แก้รังแค รักษาชันตุ ทำให้ผมเงางาม	ใช้ฝักทุบให้แตก ต้มกับน้ำใช้สระผม หรือ ใช้ใบต้มกับน้ำใช้สระผม
20. อัญชัน	ทำให้ผมดกดำ	ใช้ดอกสดต้มกับน้ำชโลมเส้นผมแล้วล้างออก

แชมพูสมุนไพร

แชมพูมะกรูด (แบบไม่ใช้หัวแชมพูหรือผงฟอง)

ส่วนผสม

1. มะกรูด 1 กิโลกรัม
2. น้ำสะอาด 1 ลิตร



วิธีทำ

1. นำผลมะกรูดมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วผ่าซีก เอาเมล็ดออก หั่นทั้งเปลือกให้เป็นชิ้น
2. นำไปต้มกับน้ำในหม้อ ปิดฝา ต้มไปนาน 15 นาที
3. ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วนำทั้งน้ำและเนื้อมะกรูดไปปั่นในเครื่องปั่นจนละเอียด
4. นำมากรองด้วยผ้าขาวบาง จะได้น้ำมะกรูดที่ข้นเหนียวเป็นครีม
5. นำน้ำมะกรูดที่ได้ไปนึ่ง หรือ ต้มไฟอ่อนพอเดือดปุดๆ ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น นำไปบรรจุขวดที่มีฝาปิด เก็บได้นาน 3–6 เดือน

วิธีใช้

ใช้สระผมแทนแชมพูทั่วไป เวลาสระผมจะไม่มีฟอง แต่จะทำให้ผมสะอาด นุ่มสลวย ผมลื่นหวีง่าย ผมจะดกดำ เงางาม

แชมพูสด สูตรน้ำซาวข้าว

ส่วนผสม



1. น้ำซาวข้าว	1	หม้อ
2. ใบหมี่	5–6	ใบ
3. มะกรูด	2	ลูก
4. ฝักส้มป่อย	2–3	ฝัก
5. ประคำดีควาย	3–4	ลูก
6. ดอกอัญชัน	1	กำมือ

วิธีทำ

นำมะกรูดและฝักส้มป่อยไปเผาไฟให้มีกลิ่นหอม แล้วขยี้ใบหมี่ในน้ำซาวข้าวให้เกิดยางเหนียวๆ แล้วนำมะกรูดและฝักส้มป่อยที่ย่างไฟแล้ว รวมทั้งลูกประคำดีควายที่ทุบพอแตก ดอกอัญชันมาต้มรวมกับน้ำซาวข้าว ต้มให้เดือด แล้วปล่อยทิ้งไว้ให้เย็น จากนั้นกรองเอาน้ำไปใช้สระผม

วารสารเกษตรกรรมธรรมชาติ
22 ซ.ชำนาญอักษร ถ.พหลโยธิน สามเสนใน พญาไท กรุงเทพฯ 10400
โทรศัพท์ 02-279-5118 02-278-4068 โทรสาร 02-617-0834

กินดี มีสุข ครบทุกธาตุ

อาจารย์วันทนี เจตนธรรมจักร
แพทย์แผนไทยประยุกต์

ในช่วงระยะ 10 ปีมานี้จะพบว่าคนไทยเริ่มสนใจและใส่ใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น เห็นได้จากการที่มีการบริโภคอาหารที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น มีความระมัดระวังในการบริโภคมากขึ้น ปัจจัยที่ส่งผลให้คนเริ่มสนใจดูแลสุขภาพอันเนื่องมาจากการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ความรุนแรงของโรคและการเจ็บป่วย โรคหรืออาการที่เจ็บป่วยเป็นโรคเรื้อรัง หลายโรคหรือหลายอาการต้องใช้เวลาในการรักษาและต้องเสียค่าใช้จ่ายจำนวนมากกว่าที่จะหาย หลายโรคหรือหลายอาการต้องรักษากันไปตลอดชีวิตและส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในหลายด้าน ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และต่อคนใกล้ชิด สิ่งเหล่านี้ทำให้หลายคนเริ่มตระหนักและหันมาเอาใจใส่ในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้น และในบางคนก็หันไปดูแลสุขภาพของคนที่ตนรักรอบข้างด้วยเป็นสิ่งที่เห็นได้ชัด โดยเฉพาะเมื่อมีผลิตภัณฑ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพออกมาสู่ตลาด ไม่ว่าจะมีเครื่องหมายการค้าใดๆ ถ้าดีต่อสุขภาพเป็นอันขายดีทุกราย สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปรากฏการณ์อย่างหนึ่ง และก็พบว่ามีผู้ที่ฉวยโอกาสนี้โฆษณาชวนเชื่อหลอกลวงในสรรพคุณและจำหน่ายในราคาที่แพงเกินกว่าเหตุ ในบางรายที่

ป่วยเป็นโรคหรือมีอาการที่ต้องใช้ยาในการรักษาก็อาจหยุดยาเหล่านั้น หันมารับประทานอาหารเสริมหรือผลิตภัณฑ์ต่างๆ แทนยาซึ่งบางรายส่งผลให้โรคหรืออาการที่เป็นอยู่เป็นมากขึ้น และส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นเสียเวลา เสียโอกาสการรักษาไป สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้บริโภคต้องมีความตระหนักให้มาก ในครั้งนี้จะขอแนะนำเรื่องการใช้อาหารเป็นยาและกินอย่างไรมีสุข การกินอาหารตามธาตุอย่างเหมาะสม

อาหาร เป็นสิ่งจำเป็นของร่างกายมนุษย์ทุกคน อาหารช่วยให้เกิดการเจริญเติบโต ช่วยซ่อมแซมสิ่งที่สึกหรอของร่างกาย ช่วยเสริมสร้างในสิ่งที่ขาด เมื่อเรารับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายหรือสุขภาพในปริมาณที่เหมาะสมก็จะก่อให้เกิดประโยชน์ แต่ถ้ารับประทานเกินพอดีก็จะส่งผลให้เกิดส่วนเกินหรือเกิดการสะสม นานวันเข้าจากที่เคยเป็นประโยชน์ก็อาจก่อให้เกิดโทษได้

อาหารนอกจากมีประโยชน์ดังกล่าวข้างต้นแล้วนั้น อาหารที่ดีและเหมาะแก่สุขภาพและเหมาะกับธาตุนั้น ยังส่งเสริมให้เกิดการป้องกันโรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ หรือแม้แต่อาหารบางชนิดยังช่วยรักษา บรรเทาอาการของโรค ปรับสมดุลของธาตุในร่างกายได้ เราจึงได้ยินอยู่เสมอเกี่ยวกับคำว่า อาหารเป็นยา ยาเป็นอาหาร และยังหมายถึงกินกันป่วยและกินเมื่อป่วย กินเพื่อปรับสมดุลของธาตุ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) กินกันป่วยคือการกินเพื่อป้องกันและส่งเสริมให้มีสุขภาพและร่างกายที่แข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค ส่วนการกินเมื่อป่วย คือ เมื่อเจ็บป่วยเป็นโรคหรือไม่สบาย อาหารที่กินควรมีสรรพคุณในการเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย ช่วยรักษา ช่วยบรรเทาอาการ หรือเพื่อเข้าไปเสริมบำรุงในธาตุที่ขาด และลดทอนธาตุที่เกินหรือกำเริบและก่อให้เกิดการเจ็บป่วย เพื่อปรับให้ธาตุในร่างกายให้กลับมาอยู่ในภาวะที่ปกติ โรคที่เจ็บป่วยอยู่จะได้ทุเลาหรือดีขึ้น หรือป้องกันไม่ให้เกิดภาวะแทรกซ้อนเพิ่มขึ้น ในกรณีนี้อาจมีการจำกัดจำนวนในการบริโภค ทั้งในด้านรสชาติของอาหาร และมีข้อห้ามหรือข้อที่ต้องระวังในการรับประทานอาหารมากกว่าในภาวะที่ร่างกายปกติ

ไม่ว่าจะเป็นชนิด ประเภทและรสของอาหารก็ส่งผลได้ทั้งในด้านที่ดีและผลเสียที่มีต่อสุขภาพร่างกายได้ทั้งสิ้น

กินอย่างไรให้มีสุขภาพดี ครบในทุกธาตุของร่างกายและมีความสุข อาหารเพื่อสุขภาพนั้นควรเป็นอาหารที่มีรสชาติดีตามธรรมชาติ ใช้สารปรุงแต่งแต่น้อย หลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ มีหน้าตาและสีสันของอาหารหรือมีการจัดวางที่ดูน่ารับประทานไม่น่าเบื่อหรือซ้ำจำเจ เป็นอาหารที่เหมาะตามฤดูกาล เหมาะตามสภาวะของผู้ที่รับประทาน (ทั้งตามวัยและครบทั้งหมู่สารอาหารหรือครบในทุกธาตุของร่างกาย) เช่นอาหารสำหรับเด็กเล็ก (ปฐมวัย) ควรให้รับประทานอาหารที่ย่อยง่ายและดูดซึมได้ง่าย เนื่องจากเด็กในวัยนี้เป็นวัยที่ระบบธาตุต่างๆ ยังทำงานไม่แข็งแรงพอ ธาตุไฟในการย่อยอาหารยังไม่สามารถย่อยอาหารที่มีลักษณะหยาบหรือย่อยยากได้ดี หารรับประทานเข้าไปเด็กจะมีอาการปวดท้อง แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย ยิ่งถ้าระบบการบีบตัวของลำไส้ไม่ดี (ธาตุลม) ทำงานได้ไม่ดี ก็จะส่งผลให้เด็กมีอาการแน่นท้องมากขึ้น คลื่นไส้หรืออาเจียนได้

เด็กที่อยู่ในช่วงการเจริญเติบโต เด็กวัยรุ่น ต้องการอาหารในส่วนที่บำรุงธาตุดินมาขึ้นเพื่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ผู้ที่อยู่ในวัยทำงานต้องการอาหารที่ช่วยรักษาธาตุของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล ป้องกันและส่งเสริมร่างกายมากขึ้น

ผู้สูงวัยต้องการอาหารที่ช่วยเพิ่มทั้งไฟธาตุ เสริมการทำงานของธาตุลม เพื่อส่งผลต่อทั้งการย่อยการเผาผลาญได้ดีขึ้น หรือช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ไม่หนาวง่าย ไม่เป็นตะคริวบ่อย การไหลเวียนของเลือดและลมดี ก็ไม่มีอาการเย็นปลายมือปลายเท้า ไม่เกิดอาการเวียนศีรษะง่ายเป็นต้น คุณแม่ตั้งครรภ์และหลังคลอด ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคไขมันและหลอดเลือด หรือหลังผ่าตัด ก็ต้องการอาหารทั้งไปบำรุงธาตุต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานได้อย่างปกติ ช่วยป้องกันการเกิดโรคหรือภาวะแทรกซ้อนต่างด้วยเช่นกัน

อาหารที่ดีควรมีองค์ประกอบของสารอาหารครบทุกหมู่มีประโยชน์เพื่อไปบำรุง ซ่อมเสริมหรือปรับสมดุลธาตุ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) และตรงต่อความต้องการของร่างกายในภาวะนั้นๆ เช่น ถ้ามีอาการไข้ตัวร้อน ควรให้รับประทานอาหารอ่อน ย่อยง่าย และไม่ปรุงอาหารที่มีรสจัด เช่น เปรี้ยว เผ็ดร้อนหรือเค็ม ไม่ควรรับประทานอาหารหมักดอง เพราะจะทำให้ธาตุไฟ (ไฟอุ่นกาย) กำเริบได้ อาจมีเครื่องดื่มที่ช่วยในการลดไข้ แก้ตัวร้อน หรือช่วยขับเหงื่อ (ช่วยลดไฟธาตุที่กำเริบให้เป็นปกติ) เช่น น้ำว่านกาบหอยกับใบเตย น้ำใบบัวบก น้ำแห้วต้มทั้งเปลือก หรือเวลามีอาการท้องผูก ให้ดื่มน้ำมะขาม น้ำตรีผลา ถ้าท้องอืดให้ดื่มน้ำตะไคร้ น้ำกะเพรา น้ำขิง

ในช่วงหน้าร้อน (เป็นฤดูของธาตุไฟ) อากาศจะร้อนส่งผลให้ไฟธาตุกำเริบได้ง่าย ทำให้มีอาการเหงื่อออกมาก ผิวหนังแสบร้อน มีความร้อนสะสมในร่างกายทำให้ร้อนในได้ง่าย สิ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อช่วยระงับความร้อนคือ การดื่มน้ำให้มาก รับประทานผักหรือผลไม้ที่มีฤทธิ์และรสเย็น เช่น แตงต่างๆ สาลี่ ชมพู่ บัวบก รากบัวหรือสายบัว น้ำจับเลี้ยง ว่านกาบหอย ว่านหางจระเข้ มะระฟัก น้ำใบเตย ถั่วเขียว เก๊กฮวย เฉาก๊วย น้ำอัญชัน ฯลฯ อาหาร ผักผลไม้หรือสมุนไพร ควรใช้ที่มีฤทธิ์เย็นหรือรส ขม เย็น จืด

เพื่อช่วยระงับความร้อนภายใน แต่ในบุคคลที่ท้องอืดง่าย ร่างกายที่อ่อนแอหรือไม่ค่อยมีกำลัง เย็นปลายมือปลายเท้า เป็นตะคริวบ่อย เวียนศีรษะบ่อยความดันต่ำ การรับประทานอาหารหรือยาสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นนั้นต้องระมัดระวัง ควรเลือกรับประทานอาหารหรือสมุนไพรที่มีฤทธิ์หรือรสสุขุมหรือรสอุ่นในช่วงหน้าร้อนแทนอาหารรสเย็น รสจืดหรือรสขม และไม่ควรกินต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน

อาหารที่แนะนำในช่วงฤดูร้อน เช่น ข้าวแช่ รากบัวต้มกระดูกหมู ตำแตง แกงจืดฟัก ผัดสายบัว ปลาแห้งกับแตงโม น้ำปั่นผักหรือผลไม้ ว่านหางจระเข้ลอยแก้ว ถั่วเขียวต้มน้ำตาล แกงส้มเปลือกแตงโมหรือแตงโมอ่อน ยำใบบัวบก มะระผัดไข่ ยำหรือส้มตำผลไม้รวม

ในฤดูฝน (เป็นฤดูของธาตุลม) อากาศจะเย็นและชื้น โรคหรืออาการที่เกิดมักเกี่ยวกับลมที่เย็นและชื้น มักเป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ระบบการย่อยทางเดินอาหาร การไหลเวียนส่วนปลาย อาหารหรือยาควรเป็นอาหารที่ช่วยเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกายและช่วยขับความชื้นหรือความเย็น อาหารหรือยาควรมีรสเผ็ด รสร้อน หรือรสอุ่น (สุขุม) เช่นมีเครื่องเทศในการประกอบอาหาร ขิงอ่อน ข่าอ่อน ตะไคร้ กะเพรา ขมิ้น รากกระชาย สะระแหน่ โหระพา แมงลัก เพื่อช่วยปรับสมดุลของร่างกาย เพิ่มประสิทธิภาพของการไหลเวียน การย่อย และป้องกันหวัด

อาหารที่แนะนำในช่วงฤดูฝน เช่น ผัดฉ่าปลาช่อน แกงเลียงผักรวม ไก่ต้มขมิ้น ยำตะไคร้ ปลาทอดสมุนไพร ไข่เจียวสมุนไพร น้ำตะไคร้ใบเตย น้ำมะตูม

ในฤดูหนาว (เป็นฤดูของธาตุน้ำหรือเสมหะ) อากาศจะเย็นและแห้ง ร่างกายต้องการความอบอุ่นมากขึ้นเพื่อป้องกันความหนาวเย็น และช่วยป้องกันหวัด อาหารที่รับประทานควรมีรสเผ็ด รสร้อน รสเปรี้ยว ช่วยให้ความอบอุ่นและช่วยไม่ให้เสมหะแห้ง เช่น ส้ม มะนาว ส้มซ่า มะขามป้อม ขิงแก่ กะเพราแดง ลำไย เครื่องเทศ หรือสมุนไพร เช่น พริกไทย กานพลู โสม เหง้ากระชาย กระวาน เปราะหอม เมื่อนำมาปรุงเป็นอาหารจะช่วยเพิ่มความอบอุ่นแก่ร่างกายและรักษาความชุ่มชื้น

อาหารแนะนำในช่วงฤดูหนาว เช่น ผัดกะเพรา ไก่หรือหมูผัดขิง บัวลอยหรือเต้าฮวยน้ำขิง ไก่หรือหมูตุ๋นเครื่องยาจีน แกงส้ม น้ำพริกข่า ต้มยำปลาช่อน หรือต้มข่า เป็นต้น

การกินอาหารตามธาตุ คือการกินอาหารให้ครบทุกธาตุทุกหมู่ของอาหารให้สมดุลกับความต้องการของร่างกาย คือกินครบทุกรสครบทุกธาตุ เมื่อมีธาตุใดธาตุหนึ่งของร่างกายนั้นเสียสมดุล เช่นถ้ามากเกินก็ต้องหาวิธีการขับออกหรือปรับลดลงเพื่อให้เกิดความสมดุล หรือถ้าน้อยเกินแล้วส่งผลให้ร่างกายนั้นขาดสมดุล อ่อนแอก็ต้องเพิ่มเพื่อให้กลับมาอยู่ในภาวะที่เหมาะสมหรือภาวะ

สมดุล เนื่องจากร่างกายนั้นมีองค์ประกอบของธาตุต่างๆ เช่น ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ วิญญาณธาตุ การปรุงอาหารที่ให้เหมาะสมกับธาตุนั้นต้องให้มีความหลากหลายของชนิด ประเภทและรสของอาหาร อาหารไทยจัดเป็นอาหารที่ดี มีองค์ประกอบของชนิดอาหารรสและประเภทของอาหารมากมาย บางครั้งอาหารเพียงตำรับเดียวก็มีครบทั้งทุกหมู่ของสารอาหารและครบทุกธาตุของร่างกาย เช่นถ้าในช่วงนี้มีอาการท้องเสียปวดบิดมวนลำไส้ อาหารที่รับประทานอาจให้เป็นอาหารที่มีรสฝาดร้อนหรือ เช่นข้าวต้มปลา ซึ่งจะมีทั้งข่าแก่ที่นำไปตำและคั่วใส่ในข้าวต้มและใส่ขิงซอยเพื่อช่วยในการดับกลิ่นคาวของปลาและทำให้อาหารอร่อยขึ้น ข่าช่วยลดอาการปวดบิดมวนและฆ่าเชื้อในลำไส้ ขิงช่วยขับลม ช่วยให้ระบบการย่อยการขับถ่ายดีขึ้น หรือในคนที่มีอาการร้อนในบ่อยควรให้รับประทานอาหารที่มีรสเย็น รสจืด รสขม ให้มากขึ้นเพื่อช่วยระงับความร้อนและเมื่ออาการร้อนในดีขึ้นหรือหายเป็นปกติแล้วก็กลับมารับประทานอาหารให้ครบทุกรส ครบทุกหมู่และครบทุกธาตุตามปกติเพื่อเป็นการรักษาสมดุลของธาตุ และควรรับประทานอาหารที่ออกผลผลิตตามฤดูกาลก็จะเป็นประโยชน์แก่ร่างกาย ให้รับประทานอาหารในปริมาณพอดีไม่มากหรือน้อยเกินไป อาหารที่ให้คุณประโยชน์คืออาหารที่ดีต่อสุขภาพร่างกาย ปราศจากการปนเปื้อนของสารพิษ มีปริมาณสารอาหารที่เหมาะสมและเพียงพอต่อร่างกาย ไม่เป็นอาหารก่อโรค และอาหารที่มีประโยชน์ไม่จำเป็นต้องแพงแต่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ความสุขที่เกิดขึ้นจากการบริโภคคือความสุขที่ได้ได้บริโภคสิ่งที่มีประโยชน์ มีคุณค่าต่อทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดีปราศจากโรคและช่วยให้มีอายุยืนยาว

หลักการกินตามธาตุเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

1. กินหรือรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่ของสารอาหาร เพื่อการเสริมความสมดุลของธาตุ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ตามที่ร่างกายต้องการ

2. กินหรือรับประทานอาหารให้มีความหลากหลายของชนิด และ ประเภทของอาหาร

3. กินหรือรับประทานอาหารให้มีความหลากหลายของรสอาหาร และรับประทานอาหารที่มีรสจัดต่างๆ ในปริมาณที่น้อยและเหมาะสม

4. ไม่กินหรือไม่รับประทานอาหารที่มีรส ชนิด ประเภทหรือหมู่อาหารอย่างใดอย่างหนึ่งซ้ำๆ เป็นเวลานาน เพราะจะส่งผลต่อการเสียสมดุลในธาตุอื่นๆ ของร่างกายและทำให้ธาตุอ่อนแอหรือเจ็บป่วยได้ง่าย

5. ให้กินอาหารที่ออกผลผลิตต้องตามฤดูกาล ไม่กินหรือรับประทานอาหารที่ให้โทษต่อร่างกายหรือโรคและอาการที่เจ็บป่วย เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหารที่มีรสจัดมาก เช่น หวานมา เค็มมาก เปรี้ยวมาก ขมมาก เย็นมาก ร้อนมาก ล้วนส่งผลเสียต่อร่างกายและรบกวนสมดุลของธาตุต่างๆ ในร่างกาย

6. ไม่กินหรือรับประทานอาหารเกินความจำเป็นของร่างกายเพื่อเป็นการรักษาสมดุลของธาตุและไม่เกิดการรบกวนการทำงานของธาตุต่างๆ ในร่างกาย เช่นไม่กินอาหารในตอนกลางคืน หรือไม่กินอาการจนเกินอิ่ม ส่งผลทำให้ไฟธาตุทำงานหนัก หรือถ้าไฟธาตุในการย่อยไม่ดี จะทำให้แน่นท้อง ท้องอืด หรือปวดท้องขึ้นได้ จนต้องใช้ยาช่วยย่อยหรือกินยาขับลมบำรุงไฟธาตุช่วย อย่างยาธาตุบรรจบเป็นต้น

7. กินอาหารหรือสิ่งที่จะเสริมสร้างร่างกายตามความเหมาะสมหรือเมื่อร่างกายขาดไป ไม่กินโดยไม่จำเป็นหรือกินในขณะที่ร่างกายไม่ได้ขาด เพราะจะทำให้ร่างกายต้องขับส่วนที่เกินออกและส่งผลให้อวัยวะธาตุ (ธาตุดิน) ต้องทำงานหนักอยู่ตลอดเวลา นานวันเข้าอวัยวะธาตุนั้นก็เหนื่อยล้าและเสื่อมลงหรือเกิดการเจ็บป่วยขึ้นได้

ตัวอย่างอาหารที่มีความหลากหลายของชนิด ประเภท รสและเป็นอาหารตามธาตุ เช่น ข้าวยำปักษ์ใต้ แกงเลียงผักรวม แกงแค (อาหารเหนือ) สุกี้ยากี้ จิ้มจุ่ม แกงอ่อม ข้าวคลุกกะปิ ข้าวผัดรวมมิตร ผัดโป๊ยเซียน น้ำพริกต่างๆ กับผักเครื่องเคียง ยำก๋วยเตี๋ยวบก ส้มตำไทย ข้าวมันส้มตำ ข้าวแช่ เมี่ยงคำ เมี่ยงปลาต่างๆ ปลาทอดสมุนไพร เป็นต้น

ถ้าทุกคนปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง เมื่อเจ็บป่วยก็รักษาได้ง่ายและหายเร็วและไม่เจ็บป่วยนานหรือไม่ป่วยเป็นโรคร้ายๆ ช่วยทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีอายุยืนยาว มีอารมณ์ที่ดีเป็นปกติ สร้างสิ่งที่จะก่อประโยชน์ให้กับสังคม ครอบครัวและตนเองได้อีกยาวนาน การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐอย่างที่ทุกคนปรารถนานั้นก็จะเป็นได้จริงดังความต้องการ

ข้าวหมากโบราณ อาหารเพื่อสุขภาพ



ข้าวหมาก (Sweet fermented rice) หรือ ข้าวหมัก เป็นอาหารไทยพื้นบ้านแต่โบราณ เป็นภูมิปัญญาอันแสนฉลาดของคนไทยในการแปรสภาพข้าวเหนียวให้เป็นขนมหวานผ่านกรรมวิธีการหมัก โดยอาศัยจุลินทรีย์จากลูกแป้ง ซึ่งมีลักษณะเป็นก้อนแป้งครึ่งวงกลม สีขาวนวล น้ำหนักเบา ในลูกแป้งข้าวหมากจะมีเชื้อราสกุล *Mucor* sp. และ *Amylomyces* sp. สร้างเอนไซม์อะไมเลสออกมาย่อยแป้งในข้าวเหนียวให้เป็นน้ำตาล น้ำตาลหรือน้ำหวานที่ได้จากการย่อยข้าวเหนียว เรียกว่า น้ำต้อย มีความหวานประมาณ 30–40 องศาบริกซ์ (ปริมาณน้ำตาลคิดเป็นกรัม ของน้ำตาลซูโครสต่อ 100 มิลลิลิตร) น้ำต้อยที่ย่อยได้ในระยะแรกช่วงวันที่ 1 และวันที่ 2 ยังไม่ค่อยหวานจัด เนื่องจากแป้งยังถูกย่อยไม่สมบูรณ์ แต่จะเริ่มหวานจัดประมาณวันที่ 3 และถ้าหมักไว้นานเป็น

สัปดาห์ จะมีกลิ่นเหล้าอ่อนๆ เนื่องจากยีสต์บางชนิด เช่น สกุล *Saccharomyces* sp. หมักน้ำตาลในข้าวหมากให้เป็นแอลกอฮอล์

ข้าวหมากโบราณมีสองรส คือ รสหวานอมเปรี้ยวและเปรี้ยวอมหวาน ให้ความอร่อยลิ้นต่างกัน และให้สรรพคุณทางยาต่างกัน สรรพคุณทางยาของข้าวหมากเกิดได้ด้วยสรรพคุณของข้าวเหนียวซึ่งนำมาผ่านขั้นตอนการหมัก รสหวานโบราณว่าซาบเนื้อคือให้พลังงาน รสเปรี้ยวดีต่อระบบน้ำในร่างกาย ข้าวหมากรสหวานนำรสเปรี้ยว สรรพคุณบำรุงระบบน้ำในร่างกาย เช่น บำรุงน้ำเลือด บำรุงน้ำเหลือง เป็นต้น ช่วยบำรุงเลือดลมของสตรี ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ไม่เป็นสิวฝ้า แต่หากรสเปรี้ยวนำรสหวาน สรรพคุณจะถูกเปลี่ยนเป็น ขับเลือดเสียหรือน้ำเหลืองเสียแทน โบราณว่าข้าวเหนียวสีดำมีประโยชน์มากกว่าข้าวเหนียวสีขาว แต่รับประทานแล้วจะร้อน ควรรับประทานข้าวหมากช่วงหน้าหนาว ห้ามรับประทานร่วมกับผลไม้รสร้อน เช่น ลำไยหรือทุเรียน และควรรับประทานวันละ 1 ห่อ ช่วงเช้า หรือหลังอาหารเย็น การรับประทานข้าวหมากให้ถูกวิธีและเวลา จะมีประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานมากเกินไปจะส่งผลเสียเช่นกัน[1]

ปัจจุบันมีการศึกษาพบว่า ข้าวหมากเป็นอาหารโปรไบโอติก (Probiotics) คือ อาหารที่บรรจุจุลินทรีย์ที่มีชีวิต คล้ายๆ กับถั่วหมักจุลินทรีย์มียางเหนียวๆ เรียกว่า นัตโตะ ของประเทศญี่ปุ่น หรือ ผักดองเค็ม เรียกว่า กิมจิ ของประเทศเกาหลี อาหารจำพวกโปรไบโอติกจะกระตุ้นให้มีการสร้างสารในการต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นให้มีการสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยป้องกันมะเร็ง ทำให้ระบบทางเดินทางอาหารทำงานเป็นปกติ การดูดซึมวิตามินและอาหารได้ดีขึ้น ทำให้การผลิตเม็ดเลือดแดงดีขึ้น ยับยั้งการเจริญของแบคทีเรียก่อโรค กระตุ้นการผลิตเอนไซม์แลคเตส ช่วยให้การดูดซึมแคลเซียมดีขึ้น ทั้งยังรักษาแผลในลำไส้จากการอักเสบเรื้อรัง

ตามที่คนโบราณบอกว่าข้าวหมากจากข้าวเหนียวสีดำมีประโยชน์มากกว่าข้าวเหนียวสีขาว เนื่องจากข้าวเหนียวดำมีปริมาณสารแอนโธไซยานินมากกว่า

โดยธรรมชาติแล้วสารแอนโธไซยานินที่อยู่ในข้าวเหนียวสีดำหรือแดงนั้นไม่ทนความร้อน เมื่อหุงจากข้าวดิบเป็นข้าวสุกแล้วปริมาณสารกลุ่มนี้จะลดลงมากบ้างน้อยบ้างขึ้นกับความร้อน ความเป็นกรดด่างก็มีผลบ้างแต่เราไม่ค่อยได้คำนึงถึง เพราะเราไม่ได้หุงข้าวในสภาวะกรดหรือด่าง แต่มีสิ่งที่น่าประหลาดใจเกิดขึ้นคือ เมื่อเราทดลองเอาข้าวสีที่หุงสุกแล้วไปหมักต่อ โดยใช้เชื้อราและแบคทีเรียที่อยู่รวมกันเป็นลูกแป้งสำหรับทำข้าวหมาก ผลที่ได้คือ ปริมาณแอนโธไซยานินเพิ่มขึ้นตลอดรวมไปถึงฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและปริมาณสารกลุ่มโพลีฟีนอลก็เพิ่มขึ้นด้วย[2]

วิธีการทำข้าวหมาก[3]

1. ข้าวเหนียวอย่างดี พันธ์เขี้ยวงู หรือ พันธ์อื่นๆ ก็ได้ และต้องเป็นข้าวเหนียวเก่า ไมใช้ข้าวเหนียวใหม่ เหตุเพราะ นึ่งมาแล้วทำข้าวหมากข้าวจะไม่สวย จะดูเละ

2. ล้างข้าวเหนียวและแช่น้ำค้างคืนหรืออย่างน้อยประมาณ 6 ชั่วโมง สำหรับข้าวเหนียวเก่า ถ้าเป็นข้าวเหนียวดำ แช่อย่างน้อย 10 ชั่วโมง

3. เอาขึ้นจากน้ำ สะเด็ดน้ำรองด้วยผ้าขาวบาง นึ่งด้วยซึ้ง หรือหวดก็ได้แล้วแต่ความถนัด (ตั้งน้ำให้เดือดก่อน ค่อยนึ่งข้าวเหนียว)

4. นึ่งจนข้าวเหนียวสุกทั่วถึงกัน ประมาณ 20–30 นาที หรือให้พอสุก อย่านึ่งจนสุก จะทำให้ข้าวหมากเละ หรือแฉะ ทำข้าวหมากแล้วจะเปรี้ยว ข้าวเหนียวเก่าจะนึ่งนานหน่อย 25–30 นาที นึ่งได้สัก 15 นาที พลิกข้าวเหนียวกลับ จากบนลงล่าง เหตุผลเพราะว่า ข้าวข้างบนยังไม่สุก พลิกกลับเพื่อให้สุก

5. หลังจากนึ่งเสร็จแล้วนำไปผึ่งข้าวให้เย็น 10–20 นาที ห้ามนำไปล้างน้ำ คือผึ่งให้เย็นก่อน ถ้ารีบนำไปแช่น้ำ ข้าวเหนียวจะเละทันที ทำข้าวหมากจะไม่อร่อย แล้วพลิกกลับไม่ให้ข้าวเหนียวแห้ง

6. นำมาล้างด้วยน้ำสะอาด 3–4 ครั้ง ห้ามใช้น้ำประปา จะมีคลอรีน หรือใช้ได้ โดยนำน้ำประปาใส่ถังทิ้งไว้ 3–4 วัน เพื่อให้หมดคลอลีน หรือใช้น้ำปูนใส

น้ำปูนใสคือปูนแดง นำมาละลายน้ำ โดยปูน 1–2 ช้อน น้ำ 1–2 ลิตร คนให้ทั่ว ทิ้งไว้ให้ตกตะกอน นำน้ำส่วนบนมาใช้ ที่ไม่มีตะกอน มาล้างข้าวเหนียว จากการที่เราใช้น้ำปูนใสในการล้างข้าว ข้าวจะหมดยางดีกว่าน้ำเปล่าที่ใช้ล้าง และเมล็ดข้าวจะเรียงเมล็ดดีกว่า ข้าวไม่เละ และข้าวจะกรอบน่ารับประทาน

7. ล้างเสร็จแล้ว นำมาผึ่งให้แห้ง 30–60 นาที แล้วแต่อากาศ คือให้สะเด็ดน้ำแห้งมากที่สุด เพราะถ้าข้าวเปียกหรือแฉะจะมีเชื้อแบคทีเรีย ทำให้ข้าวหมากเปรี้ยวได้ง่าย

8. นำไปใส่ภาชนะที่แห้ง ถาดหรือ แผ่นพลาสติก เกลี่ยข้าวให้กระจายหนาเท่ากัน แล้วคลุกลูกแป้งข้าวหมาก บดละเอียดแล้วให้สม่ำเสมอเบาๆ (ใช้ลูกแป้ง 1 ลูก ต่อข้าวเหนียว 1 กิโลกรัม)

9. ห่อด้วยใบตอง คาดเตี่ยวด้วยใบมะพร้าว หรือนำใส่ภาชนะอื่น ให้ข้าวเรียงตัวกันหลวมๆ ไม่กดแน่น ไม่ควรหนามาก และให้มีที่ว่างเหนือภาชนะเพื่อให้มีอากาศเพียงพอ

10. นำไปบ่ม โดยคลุมด้วยผ้าขาวบาง อากาศหนาวก็คลุมผ้าหนาๆ หน่อยประมาณ 3 วัน 2 คืน ถ้าต้องการหวาน ก็ 3 วัน 3 คืน ถ้าอากาศหนาวจัดก็ต้องบ่ม 3 วัน 4 คืน เก็บเข้าตู้เย็นถ้ายังไม่รับประทาน เพื่อที่จะหยุดหวานไว้เท่านี้ กับหยุดการเกิดซ่าเหล้าเก็บไว้ได้นาน 1 อาทิตย์

เคล็ดลับและข้อควรระวัง

การทำข้าวหมากเป็นวิธีที่ง่ายแต่การทำข้าวหมากให้มีคุณภาพดี ทำได้ไม่ง่ายนัก เพราะข้าวหมากที่ได้บางครั้ง มีกลิ่นรสไม่ดี รสไม่หวานเท่าที่ควร มีรสเปรี้ยวมาก ข้าวหมากมีน้ำมากเกินไป เมล็ดข้าวไม่สวย บางครั้งมีสีแดง หรือมี สปอร์ราสีดำ หรือสีน้ำตาลเกิดขึ้น

ทั้งนี้เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น เกิดจากขั้นตอนการปรุง เนื่องจากพันธุ์ข้าวที่ใช้และคุณภาพของข้าวไม่ดี นึ่งข้าวนานเกินไปทำให้ข้าวนึ่งเละเมื่อล้างน้ำทำให้ข้าวเหนียวแฉะ ข้าวที่นึ่งสุกไม่ทั่วถึงทำให้ข้าวหมากแข็งเป็นไต

ภายในเมล็ดข้าว เนื่องจากแช่ข้าวเหนียวไม่นานพอหรือ นึ่งเร็วเกินไป ล้างข้าวขณะที่ข้าวยังร้อนอยู่ทำให้ข้าวเหนียวแฉะ คลุกลูกแป้งกับข้าวเหนียวขณะที่ยังไม่สะเด็ดน้ำ ทำให้ความชื้นของข้าวสูง เกิดการเปรี้ยวเนื่องจากเชื้อแบคทีเรียได้ง่าย

หรือสาเหตุอาจเกิดจากลูกแป้งข้าวหมาก นั่นคือ ลูกแป้งเก่าเกินไป เชื้อข้าวหมากส่วนใหญ่ตายไปแล้ว ทำให้ใช้เวลาหมักนานขึ้น ข้าวหมากมีกลิ่นไม่ค่อยดี รสหวานน้อย และเสียได้ง่าย ลูกแป้งไม่ดี ลูกแป้งเสีย มีเชื้อรา และยีสต์ปนเปื้อนมาก ทำให้ข้าวหมากเปรี้ยวหรือมีกลิ่นรสผิดไปจากปกติ ใช้ลูกแป้งน้อยเกินไป ได้ข้าวหมากช้า เนื้อข้าวไม่ฟูนิ่มตลอด เมล็ดข้าวมีสีไม่น่ารับประทาน ออกสีน้ำตาลมาก ใช้ลูกแป้งมากเกินไป ข้าวหมากได้ที่เร็วเกินไป เก็บไว้ได้ไม่นาน มีกลิ่นของเครื่องเทศแรงเกินไป

นอกจากนี้อาจเกิดสาเหตุจากน้ำและภาชนะที่ใช้ไม่สะอาด ถ้าน้ำที่ใช้และภาชนะที่ใช้ไม่สะอาด จะทำให้เกิดการเสียของข้าวหมากขึ้นได้ การเลือกใช้น้ำคุณภาพดี จะมีผลดีต่อคุณภาพของข้าวหมากที่ได้ เพราะคุณสมบัติและองค์ประกอบทางเคมีของน้ำ มีผลต่อรสชาติและคุณภาพของข้าวหมาก ไม่ควรใช้น้ำประปา ควรใช้น้ำฝนหรือน้ำบ่อ ถ้าต้องการใช้น้ำประปาจริงๆ เป็นที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ใส่ถังทิ้งไว้ 3-4 วัน ถึงจะใช้ได้ เพื่อให้หมดคลอรีน

ปัจจุบันข้าวหมากมีขายตามร้านสะดวกซื้อและในตลาดสด แต่มักมีเติมน้ำตาลหรือนมเพื่อให้รสชาติดียิ่งขึ้น จึงไม่ค่อยมีสูตรข้าวหมากโบราณเท่าใดนัก โดยกลุ่มคนที่ยังกินและรู้จักข้าวหมากจะอยู่ที่วัยกลางคนขึ้นไป แตกต่างจากเด็กรุ่นใหม่ที่แทบจะกินไม่เป็น อีกทั้งการที่มีการรณรงค์ให้งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ข้าวหมากก็พลอยได้รับผลกระทบไปด้วยเพราะในกระบวนการทำข้าวหมากนั้นจะมียีสต์ทำหน้าที่ในการเปลี่ยนแป้งเป็นน้ำตาลทำให้มีบางส่วนเปลี่ยนเป็นแอลกอฮอล์บ้างเล็กน้อย ข้าวใช่ว่าจะมีคุณค่าในมิติของอาหารที่ให้คาร์โบไฮเดรตเพียงอย่างเดียว แต่ข้าวยังประกอบด้วย วิตามิน เกลือแร่ต่างๆ และเมื่อมองไปยังมิติด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณี ก็จะมีข้าวเป็น

ส่วนเกี่ยวข้องทั้งสิ้น และไทยเราก็มีข้าวที่หลากหลายสายพันธุ์จึงอยากให้คนรุ่นหลังเห็นความสำคัญและช่วยกันอนุรักษ์ ซึ่งจะกลายเป็นมรดกของชาติสืบต่อไป

เชิงอรรถ

1. Komson Dinakara Na Ayudhaya. **เรื่องของข้าวหมาก (ตอนที่ 1)**. [อินเตอร์เน็ต]; 2557. [เข้าถึงเมื่อ 17 มิถุนายน 2557]. เข้าถึงได้จาก https://www.facebook.com/komson.ayuddhaya/posts/10201942594560811
2. แก้ว กังสดาลอำไพ. **มหัศจรรย์ข้าวหนมไทย**. [อินเตอร์เน็ต]; 2557. [เข้าถึงเมื่อ 17 มิถุนายน 2557]. เข้าถึงได้จาก http://www.greenworld.or.th/columnist/goodlife/1707
3. ฉัตรภา หัตถโกศล. **ข้าวหมาก แหล่งจุลินทรีย์โปรไบโอติกส์ของไทย**. [อินเตอร์เน็ต]; 2556. [เข้าถึงเมื่อ 17 มิถุนายน 2557]. เข้าถึงได้จาก http://www.manager.co.th/family/ViewNews.aspx?NewsID=9560000020113

สูตรยาขี้ผึ้งสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

อาจารย์ภาคภูมิ เมยขุนทด
แพทย์แผนไทย

1. สูตรยาขี้ผึ้งเหลืองแก้ปวดเมื่อย (สูตรร้อน)

ส่วนประกอบ

1. พาราฟินแวกซ์	50	กรัม
2. วาสลีน	30	กรัม
3. เมนทอล	60	กรัม
4. พิมเสน	35	กรัม
5. การบูร	25	กรัม
6. น้ำมันยูคาลิปตัส	20	มิลลิลิตร
7. น้ำมันระกำ	60	มิลลิลิตร
8. น้ำมันเขียว	25	มิลลิลิตร
9. น้ำมันไพลสกัด	50	มิลลิลิตร
10. น้ำมันกานพลู	5	มิลลิลิตร

* *อาจเพิ่มน้ำมันไพลสกัด 2.5 มิลลิลิตร เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา (ถ้ามี)*

วิธีทำ

1. ผสมพาราฟิน และวาสลีนลงในภาชนะแสตนเลส ตั้งไฟอ่อนๆ เคี่ยวจนละลายเป็นของเหลว
2. เทน้ำมันไพลสกัด น้ำมันระกำ น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันเขียว น้ำมันกานพลู เมนทอล การบูร พิมเสน ในภาชนะแก้วหรือแสตนเลส คนจนละลายเข้ากันดี
3. นำส่วนผสมในข้อที่ 2. เทผสมลงในข้อที่ 1. คนให้ละลายเข้ากันดี แล้วนำไปกรอก ใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ทิ้งไว้ให้เย็นและจับตัว แล้วจึงปิดฝาให้สนิท เก็บไว้อย่าให้โดนแสง

สรรพคุณ

ใช้ทาถูนวดบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย เคล็ด ขัด ยอก ฟกช้ำ

* *หากต้องการให้ยาขี้ผึ้งมีสีเหลืองเข้มขึ้น ให้นำผงขมิ้นชัน 1 ช้อนโต๊ะ มาหมักกับน้ำมันระกำ 200 ซีซี หมักทิ้งไว้ 1 คืนแล้วตักเอาเฉพาะน้ำใสๆ สีเหลือง นำมากรอง กรองเอาผงยาออก แล้วนำไปผสมในสูตรยา*

2. สูตรยาขี้ผึ้งเขียวแก้พิษ (สูตรเย็น)

ส่วนประกอบ

1. พาราฟินแวกซ์	60	กรัม
2. วาสลีน	30	กรัม
3. เมนทอล	100	กรัม
4. พิมเสน	35	กรัม
5. การบูร	25	กรัม
6. น้ำมันยูคาลิปตัส	20	มิลลิลิตร

7. น้ำมันสมุนไพรฤทธิ์เย็น 100 มิลลิลิตร
8. น้ำมันเปปเปอร์มินต์ 10 มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. ผสมพาราฟิน และวาสลีนลงในภาชนะแสตนเลส ตั้งไฟอ่อนๆ เคี่ยวจนละลายเป็นของเหลว
2. เทน้ำมันสมุนไพรฤทธิ์เย็น น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันเปปเปอร์มินต์ เมนทอล การบูร พิมเสน ในภาชนะแก้วหรือแสตนเลส คนจนละลายเข้ากันดี
3. นำส่วนผสมในข้อที่ 2. เทผสมลงในข้อที่ 1. คนให้ละลายเข้ากันดี แล้วนำไปกรอก ใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ทิ้งไว้ให้เย็นและจับตัว แล้วจึงปิดฝาให้สนิท เก็บไว้อย่าให้โดนแสง

สรรพคุณ

ใช้ทาถูนวดบรรเทาพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย อาการผื่นคัน

3. การสกัดสมุนไพรด้วยน้ำมัน

3.1 การสกัดน้ำมันไพล

ส่วนประกอบ

1. ไพล	500 กรัม	2. ขมิ้นชัน	100 กรัม
3. ขมิ้นอ้อย	100 กรัม	4. น้ำมันมะพร้าว	1 ลิตร

วิธีทำ

หั่นสมุนไพรให้เป็นชิ้นๆ และทอดด้วยน้ำมันให้กรอบเหลือง แล้วจึงกรองเอาเฉพาะน้ำมันที่ได้และใส่น้ำมันกานพลูลงไปพอประมาณ เพื่อกันหืน เก็บใส่ภาชนะที่สะอาด และปิดให้มิดชิด เก็บไว้อย่าให้โดนแสงแดด

3.2 การสกัดน้ำมันสมุนไพรฤทธิ์เย็น

ส่วนประกอบ

1. ใบเสลดพังพอนตัวเมีย (พญายอ)	300	กรัม
2. ใบย่านาง	300	กรัม
3. ใบตำลึง	200	กรัม
4. ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์)	200	กรัม
5. ใบบัวบก	200	กรัม
6. ใบเตยหอม	300	กรัม
7. น้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันงาดิบ	1	ลิตร

วิธีทำ

ให้ล้างสมุนไพรให้สะอาด และหั่นเป็นชิ้นๆ ตำให้ละเอียด เติมน้ำสะอาดพอท่วม ใช้มือขยำและคั้นให้น้ำมีสีเขียวเข้มข้น เทใส่ลงในภาชนะที่จะหุงน้ำมัน แล้วเติมน้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันงาดิบให้ท่วมสมุนไพร ใช้ไฟอ่อนๆ ทอดสมุนไพรจนกรอบ แล้วจึงกรองเอาเฉพาะน้ำมัน เก็บใส่ภาชนะที่สะอาด และใส่น้ำมันกานพลูลงไปพอประมาณเพื่อกันหืน และปิดให้มิดชิด เก็บไว้อย่าให้โดนแสงแดด

4. การทำยาขี้ผึ้งสมุนไพรไล่ยุง

ส่วนประกอบ

1. พาราฟินแวกซ์	55	กรัม
2. วาสลีน	30	กรัม
3. เมนทอล	50	กรัม
4. พิมเสน	35	กรัม
5. การบูร	30	กรัม

6. น้ำมันยูคาลิปตัส 15 มิลลิลิตร
7. น้ำมันตะไคร้หอม 30 มิลลิลิตร
8. น้ำมันระกำ 50 มิลลิลิตร
9. น้ำมันสมุนไพรฤทธิ์เย็น 50 มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. ผสมพาราฟินและวาสลีนลงในภาชนะตั้งไฟอ่อนๆ เคี่ยวจนละลายเป็นของเหลว
2. เทน้ำมันสมุนไพรสกัดฤทธิ์เย็น น้ำมันระกำ น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันตะไคร้หอม เมนทอล การบูร พิมเสน ในภาชนะแสตนเลส คนจนละลายเข้ากันดี
3. นำส่วนผสมในข้อที่ 2. เทผสมลงในข้อที่ 1. คนให้ละลายเข้ากันดีแล้วนำไปกรอกใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ทิ้งไว้ให้เย็น และจับตัวแข็งแล้ว จึงปิดฝาให้สนิท เก็บไว้อย่าให้โดนแสง

สรรพคุณ

ใช้ทาถูนวดบรรเทาพิษจาก แมลงสัตว์กัดต่อย ผื่นคัน ป้องกันยุงกัด

หมายเหตุ

เก็บไว้อย่าให้โดนแสง

5. การทำยาขี้ผึ้งสมุนไพรแก้หวัดคัดจมูก

ส่วนประกอบ

1. เกร็ดสะระแหน่ (เมนทอล) 20 กรัม
2. การบูร 10 กรัม
3. พิมเสน 5 กรัม
4. น้ำมันยูคาลิปตัส 5 ซีซี

5. วาสลีน 5 กรัม
6. ขี้ผึ้งบริสุทธิ์ (บีแวกซ์) 15 กรัม

วิธีทำ

1. นำขี้ผึ้งบริสุทธิ์ และวาสลีน ใส่ลงในหม้อแสตนเลส แล้วคนให้ละลายเข้ากันดี
2. ผสมเกร็ดสะระแหน่ การบูร พิมเสน และน้ำมันยูคาลิปตัส แล้วคนให้เข้ากัน เทลงผสมกับตัวยาในข้อที่ 1 แล้วคนให้ละลายเข้ากันดี
3. นำไปบรรจุลงภาชนะ

สรรพคุณ

ใช้ทาถูบริเวณหน้าอก ลำคอ และสูดดม แก้หวัด คัดจมูก วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย

หมายเหตุ

1. สามารถเปลี่ยนน้ำมันยูคาลิปตัสเป็นน้ำมันหอมระเหยชนิดอื่นกลิ่นใดกลิ่นหนึ่งได้ เช่น Lavender, Peppermint, Tea Tree ซึ่งตามหลักสุคนธบำบัดก็มีสรรพคุณช่วยรักษาอาการหวัดคัดจมูกได้เช่นกัน และกลิ่นก็เข้ากันได้ดีกับกลิ่นของพิมเสน การบูร เกร็ดสะระแหน่
2. น้ำมันหอมระเหยที่ใช้ทั้ง Eucalyptus , Lavender, Peppermint, Tea Tree ต้องเป็นน้ำมันหอมระเหยแท้ไม่ใช่กลิ่นสังเคราะห์ เพราะไม่มีสรรพคุณในการรักษา และหากทาหรือสูดดมมากๆ จะทำให้เกิดอาการมึนศีรษะ และวิงเวียนศีรษะได้

ชีวิตสดใสในวัยทอง

วิทยาลัยการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร
จังหวัดปราจีนบุรี

วัยทองคืออะไร

วัยทองหรือวัยหมดประจำเดือนในผู้หญิงจะอยู่ในช่วงอายุประมาณ 45–55 ปี โดยเฉลี่ยอายุ 50 ปี เมื่อถึงวัยนี้ รังไข่จะหยุดทำงาน และไม่มีการตกไข่อีกต่อไป ทำให้ไม่มีประจำเดือนและไม่มีการสร้างฮอร์โมนเพศหญิงจากรังไข่อีก ฮอร์โมนเพศหญิงที่ขาดหายไปนี้มีชื่อว่าเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน จึงทำให้เกิดอาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจต่างๆ ตามมา อาการของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนั้นรู้จักกันโดยทั่วไปว่า เลือดจะไปลมจะมา

อาการของวัยทอง

- ประจำเดือนมาน้อยวันและไม่สม่ำเสมอ
- ร้อนวูบวาบตามร่างกายโดยเฉพาะส่วนบนของร่างกาย เหนื่อยง่าย ใจสั่นมีเหงื่อออกมากตอนกลางคืน บางคนมีอาการหนาวสั่นโดยไม่มีสาเหตุ

- ผิวหนังจะบางลง แห้งและเกิดเป็นแผลได้ง่าย มีอาการคันตามผิวหนัง และผิวหนังเกิดผื่นแพ้ง่าย
- เส้นผมจะหยาบแห้งและบางลง หลุดร่วงได้ง่าย ไม่ดกดำเป็นเงางาม
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หรือปวดตามข้อและกระดูก
- มีอาการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เร็ว เครียดง่าย หงุดหงิดโดยไม่มีสาเหตุ โกรธง่าย ใจน้อย ควบคุมอารมณ์ได้ยาก บางคนหลงลืมง่าย เวียนศีรษะ ซึมเศร้า
- นอนหลับยากหรือนอนไม่หลับ
- ช่องคลอดขาดความชุ่มชื้น น้ำหล่อลื่นน้อยลง เกิดความเจ็บปวดเวลามีเพศสัมพันธ์
- ปัสสาวะบ่อย กลั้นปัสสาวะไม่ค่อยได้
- กระดูกจะบางและเปราะง่าย เวลาหกล้มกระดูกจะหักได้ง่ายขึ้น

จะดูแลตนเองอย่างไรในวัยทอง

- อาหาร สตรีวัยทองควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และเน้นการรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม โยเกิร์ต พืชตระกูลถั่ว เต้าหู้ งาดำ ปลาเล็กปลาน้อยที่รับประทานพร้อมก้าง ผักใบเขียว เป็นต้น แคลเซียมที่รับประทานจะเป็นตัวเสริมสร้างกระดูกเพื่อป้องกันภาวะกระดูกพรุน นอกจากนี้ ควรควบคุมระดับไขมันในเส้นเลือดโดยงดรับประทานอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง และเลือกรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะๆ เต้นรำ รำมวยจีน เต้นแอโรบิค เป็นต้น
- ฝึกการควบคุมอารมณ์ให้มีความคิดในทางบวก และทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน

- ตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ปีละ 1 ครั้ง ตรวจเช็คความดันโลหิต ตรวจเลือดหาระดับไขมัน ตรวจภายในเช็คมะเร็งปากมดลูก ตรวจหามะเร็งเต้านม (Mammography) และตรวจหาความหนาแน่นของกระดูก (Bone mineral density) รวมทั้งการตรวจระดับของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับวัยทอง

สมุนไพรกับวัยทอง

- รากสามสิบต้มกินหรือแช่อิ่มกิน
- ยอจิ้มเกลือ หรือ ยอกวนกับพริกไทย
- มะขามป้อม สมอไทย สมอพิเภก กระพังโหม ต้มรวมกันรับประทานเป็นประจำ
- รับประทานยาหอมที่มีรสร้อน ยกตัวอย่างเช่น ยาหอมนวโกฐ เป็นต้น
- อย่าให้ผิวแห้งทาผิวด้วยน้ำมันงาหรือน้ำมันมะพร้าวอย่างสม่ำเสมอ
- รับประทานสมุนไพร บัวบก ขิง ขมิ้น พริกไทย เป็นประจำ

ตำรับยาคลายปวดเมื่อย

วิทยาลัยการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร
จังหวัดปราจีนบุรี

อาการปวดเมื่อยล้ากล้ามเนื้อ เกิดได้จาก

1. กล้ามเนื้อที่ต้องทำงานหนักและถูกเกร็งค้างอยู่นานๆ โดยจะพบอยู่บ่อยๆ เช่น การเกร็ง ในการสะพายกระเป๋าทุกครั้งเพื่อไม่ให้ประเป๋าหลุดลงจากบ่า เลยต้องมีการเกร็งกล้ามเนื้อบ่าอยู่ตลอดเวลา แม้ว่าจะไม่ได้ใช้แรงจากกล้ามเนื้อมากนักแต่เป็นการเกร็งค้าง จึงมีการบีบกดของหลอดเลือดที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อบริเวณนั้นๆ ทำให้การนำออกซิเจนมาช่วยในการเผาผลาญสารอาหารทำได้ไม่เต็มที่ เมื่อร่างกายไม่ได้รับออกซิเจนไปใช้ในกระบวนการนี้ จึงทำให้เกิดการคั่งของกรดแล็กติก ถ้าไม่ได้ระบายออกด้วยการไหลเวียนของเลือด จะทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยล้าได้ กล้ามเนื้อที่มีอาการปวดล้าได้ง่ายได้แก่กล้ามเนื้อ บริเวณบ่า คอด้านหลัง และหลังส่วนล่าง

2. มีภาวะหดสั้นของกล้ามเนื้อ ภาวะเช่นนี้มักจะพบได้ที่กล้ามบริเวณหน้าอก กล้ามเนื้อคอด้านหน้า กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้องอสะโพก การที่เราใช้มือทำงานโดยยื่นออกไปทางด้านหน้าโดยทั่วไปจะทำให้กล้ามเนื้อหน้าอกอยู่ในภาวะที่หดสั้นตลอดเวลาจนความยาวของกล้ามเนื้อลดลง เมื่อถึงเวลา

ที่จะต้องใช้งานกล้ามเนื้อส่วนนั้น ในลักษณะที่ยืดยาวออกจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ การนั่งนานจะทำให้เกิดการหดสั้นของกล้ามเนื้อหน้าท้อง และกล้ามเนื้องอสะโพกที่อยู่ทางด้านหน้าของลำตัวได้

3. การออกแรงอย่างหนักของกล้ามเนื้อ จะทำให้มีการเกิดการคั่งของกรดแล็กติก ทำให้กล้ามเนื้อล้าและปวด อาการปวดจะไปกระตุ้นกล้ามเนื้อให้เกร็งแข็งโดยอัตโนมัติ แต่หากไม่ได้มีการผ่อนคลายอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อก็มักจะทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรังได้ อาการเช่นนี้มักจะพบได้ในกล้ามเนื้อทุกมัดที่ต้องออกแรงอย่างหนัก

วิธีป้องกันการเกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ

ควรอยู่ในท่าทางที่เหมาะสม เช่น ไม่ควรก้มคอหรือหลัง มากเกินไป ไม่อยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานๆ เช่น นั่งนานเกินกว่า 2 ชั่วโมง ควรจะปรับกิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อต้องเกร็งค้างตลอดเวลา เช่น ไม่ควรสะพายกระเป๋าที่หนักเกินไป ให้ลดน้ำหนักลงหรือสะพายสลับข้างกันบ้าง หรือใช้มือถือไว้บ้าง เพื่อเปลี่ยนกลุ่มการใช้งานของกล้ามเนื้อ หลังจากปรับสภาพงานหรือเปลี่ยนวิธีการทำงานแล้ว การออกกำลังด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ใช้งานจะช่วยลดการตึงตัว เพิ่มการไหลเวียนของเลือดและความยืดหยุ่น โอกาสที่ความปวดเมื่อยล้าและบาด-เจ็บจากการทำงานจะลดลง

ปวดกล้ามเนื้อป้องกันได้ด้วยการยืดเหยียด

อาการปวดเมื่อยและอ่อนล้าของกล้ามเนื้อมักพบได้บ่อย ในกลุ่มคนที่ทำงานออฟฟิศและผู้ใช้แรงงาน แต่ถ้าปล่อยทิ้งไว้โดยไม่มีแก้ไขอาการปวดเมื่อยและล้าของกล้ามเนื้ออย่างเหมาะสม อาจทำให้กลายเป็นอาการปวดเรื้อรังของกล้ามเนื้อ (myofascial pain) หากเกิดอาการปวดเมื่อยล้าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก็เป็นอีกหนึ่งวิธี ที่จะช่วยป้องกันและรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อได้

ตำรับยาที่ใช้ในการแก้อาการปวดเมื่อย (ยาภายนอก)

ลูกประคบสมุนไพร

ส่วนประกอบ (ลูกประคบ 2 ลูก)

1. เหง้าไพล	500	กรัม	2. ผิวมะกรูด	100	กรัม
3. ตะไคร้	200	กรัม	4. ใบมะขาม	100	กรัม
5. ขมิ้นชัน	300	กรัม	6. ใบส้มป่อย	100	กรัม
7. เกลือแกง	60	กรัม	8. การบูร	2	ช้อนโต๊ะ
9. พิมเสน	2	ช้อนโต๊ะ			

วิธีการทำลูกประคบ

1. หั่นหัวไพล ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ ผิวมะกรูด เป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำมาตำพอหยาบๆ
2. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย ผสมกับสมุนไพรข้อ 1 เสร็จแล้วให้ใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียว แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ
3. นำตัวยาที่จัดเตรียมเรียบร้อย แล้วใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบ รัดด้วยเชือกให้แน่น
4. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งในหม้อนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15–20 นาที
5. นำลูกประคบที่รับความร้อนได้ที่แล้วมาประคบบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย

น้ำมันรากขัดมอน (น้ำมันเกษียรพล)

สรรพคุณเด่นของสมุนไพรตัวนี้ คือช่วยเพิ่มพละกำลังและเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกาย

ส่วนประกอบ

1. รากขัดมอน	1 กก. (สำหรับทำยาต้ม)
2. น้ำมันงา	1 ลิตร
3. รากสามสิบ	60 กรัม
4. ขัดมอน (สำหรับทำยาผง)	60 กรัม
5. เหมือดหอมหรือแก่นจันทน์แดง	40 กรัม
6. แก่นสน	20 กรัม
7. จันทน์เทศ (จันทน์ขาว)	20 กรัม
8. เถาเอ็นอ่อน	20 กรัม
9. โกษฐ์กระดูก	20 กรัม
10. รากละหุ่ง	20 กรัม
11. เทียนขาว (ยี่หร่า)	20 กรัม
12. แฝกหอม	20 กรัม
13. ว่านน้ำ	20 กรัม
14. เถาโคคลาน	20 กรัม
15. ชะเอมเทศ	20 กรัม
16. เทียนตาตั๊กแตน	20 กรัม
17. อบเชย	20 กรัม
18. มะขามป้อม	20 กรัม
19. สมอไทย	20 กรัม
20. สมอพิเภก	20 กรัม

วิธีทำ

1. บดตัวยารายการที่ 3–20 เก็บในภาชนะแห้ง สะอาด และมีฝาปิดสนิท เวลาทำน้ำมันตำรับนี้แต่ละครั้ง (1 ลิตร) แบ่งชั่งมา 125 กรัม
2. รากขัดมอน 1 กก. บดหยาบ เติมน้ำ 16 ลิตร (คือใช้น้ำ 16 ส่วน ต่อตัวยา 1 ส่วน) ต้มให้เหลือน้ำ 4 ลิตร (คือต้มให้เหลือน้ำ 1/4 ส่วน) กรองเอาแต่ยาต้มไว้เคี่ยวรวมกับน้ำมัน
3. นำยาผงที่เตรียมไว้ในข้อ 1 (ใช้ยาผง 125 กรัมต่อน้ำมันงา 1 ลิตร หรือยาผง 1/8 ของน้ำมัน) เติมยาต้มรากขัดมอน (ที่เตรียมไว้ในข้อ 2) ทีละน้อย บี้และเคล้าจนได้เนื้อยาที่เนียน (คล้ายกับการผสมดินสอพองข้นๆ) หรืออาจใส่ยาผงทั้งหมดลงในภาชนะที่มีขนาดใหญ่พอ เติมน้ำพอประมาณ และคลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. เติมน้ำมันงา 1 ลิตรลงในหม้อปากกว้างหรือกระทะขนาดใหญ่ (พอที่จะจุส่วนผสมทั้งหมดได้) เติมยาที่เคล้าแล้วในข้อ 3 และยาต้มรากขัดมอนที่เหลือลงไป คนให้เข้ากัน จากนั้นเปิดไฟอ่อนๆ เพื่อเคี่ยวน้ำมัน โดยคอยคนเป็นระยะๆ เพื่อไม่ให้ตัวยาที่ตกตะกอนติดก้นหม้อจนอาจไหม้ได้
5. เมื่อยาเริ่มเดือด เพิ่มไฟให้ได้ระดับปานกลาง (สังเกตว่ายาจะเดือดอ่อนๆ ไม่เดือดแรงเกินไป) และคอยคนเป็นระยะๆ เคี่ยวไปเรื่อยๆ จนน้ำระเหย จนหมด (กากยาจะเป็นเม็ดคล้ายทรายเม็ดใหญ่) จึงปิดไฟ ยกภาชนะลง และกรองเอาแต่น้ำมันเก็บในภาชนะแห้งสะอาด ปิดฝาให้สนิท

สรรพคุณและข้อบ่งใช้

ใช้บรรเทา บำบัด หรือเยียวยาความผิดปกติเกี่ยวกับกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ ที่เกิดจากวาตะกำเริบ (อาการสำคัญคือปวด) โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่มีภาวะของความเสื่อมร่วมด้วย เช่น กล้ามเนื้ออ่อนแรง กล้ามเนื้อ รวมทั้งอาการข้อและกระดูกเสื่อม

เมื่อนำน้ำมันงาไปชโลมและนวด หรือหยาดหรือกักตามร่างกาย คุณสมบัติและสรรพคุณของตัวยาอื่นๆ ย่อมถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย อีกทั้งร่างกายยังได้รับประโยชน์จากสรรพคุณของน้ำมันงาด้วย นั่นคือ บำรุงหรือเติมเต็มเนื้อเยื่อต่างๆ ได้แก่ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น น้ำเลี้ยงไขข้อ และกระดูก

กล่าวโดยรวม น้ำมันเกษียรพลเหมาะสำหรับความผิดปกติของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่างๆ เช่น ปวด บวม อักเสบ ที่เกิดจากวาตะกำเริบและมีภาวะพร่องของเนื้อเยื่อร่วมด้วย เช่น ใช้ชโลมและนวด หยาด หรือกักตามร่างกาย เพื่อบรรเทา บำบัด หรือเยียวยาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้ออ่อนแรง หรือกล้ามเนื้อลีบจากภาวะกล้ามเนื้อตึงเกร็งเรื้อรัง หรือกล้ามเนื้อลีบซึ่งเป็นผลจากอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือใช้ชโลมและนวด หรือกักที่หลัง หรือข้อ ในกรณีของหมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อมหรือเคลื่อน และข้อเสื่อม

น้ำมันกระดูกไก่ดำ-ขัดมอน

สรรพคุณ

บรรเทาอาการปวดเมื่อย ปวดข้อ ข้ออักเสบ

ส่วนประกอบ

1. สารสกัดต้นกระดูกไก่ดำ-ขัดมอน	500	มิลลิลิตร
2. น้ำมันพืช	500	มิลลิลิตร
3. น้ำมันยูคาลิปตัส	40	มิลลิลิตร
4. น้ำมันระกำ	60	มิลลิลิตร
5. การบูร	40	กรัม
6. พิมเสน	20	กรัม
7. เมนทอล	40	กรัม

วิธีทำ

1. เตรียมสารสกัดต้นกระดูกไก่ดำ-ขัดมอน โดยนำต้นกระดูกไก่ดำและต้นขัดมอนอย่างละเท่ากัน หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ หมักด้วยแอลกอฮอล์ 95% ตั้งทิ้งไว้ 7 วัน กรองเอาแต่น้ำมาใช้
2. นำสารสกัดต้นกระดูกไก่ดำ-ขัดมอนกับน้ำมันมะพร้าวเทลงในหม้อ แล้วนำไปเคี่ยวในกระทะด้วยไฟปานกลาง เคี่ยวไปเรื่อยๆ เพื่อระเหยเอาแอลกอฮอล์ออกให้หมด สังเกตกลิ่นแอลกอฮอล์จะหายไป
3. ปิดไฟ แล้วเติมการบูร พิมเสน เมนทอล คนจนละลาย แล้วเติมน้ำมันยูคาลิปตัส คนให้เข้ากัน แล้วตั้งทิ้งไว้ให้เย็น บรรจุใส่ภาชนะ

ตำรับยาพอกดูดพิษ

อาจารย์เจ้าของสูตร : **อาจารย์ณรงค์สัก บุญรัตนหิรัญ**

บรมครูการนวดไทย สายราชสำนัก

1. ส่วนประกอบในตำรับยาและวิธีการเตรียมยา

แบ่งออกได้เป็น 3 ส่วน มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ผงยาพอกดูดพิษ

ลำดับ	รายการ	ประโยชน์และสรรพคุณ	น้ำหนัก
1	ผิวลูกมะกรูด	มีฤทธิ์ลดการอักเสบ	15 กรัม
2	เมล็ดพริกไทยล่อน	มีฤทธิ์ลดอาการปวด เพิ่มการไหลเวียนเลือด	15 กรัม
3	หัวว่านนางคำ	มีฤทธิ์ลดการอักเสบ แก้ผื่นคัน บำรุงผิว	15 กรัม
4	หัวว่านร่อนทอง	ลดการอักเสบ แก้พิษต่างๆ เช่น พิษฝี พิษจากแมลง	15 กรัม

ลำดับ	รายการ	ประโยชน์และสรรพคุณ	น้ำหนัก
5	หัวข่า	มีฤทธิ์ลดการอักเสบ ขับลม และฆ่าเชื้อ	15 กรัม
6	รากเจตมูลเพลิงแดง	มีฤทธิ์ลดการอักเสบ เพิ่มการไหลเวียนเลือด	15 กรัม
7	ผลดีปลี	มีฤทธิ์ลดการอักเสบ และลดอาการปวด	15 กรัม
8	ใบมะคำไก่	มีฤทธิ์ลดการอักเสบ คลายกล้ามเนื้อ	15 กรัม
9	ใบมะขาม	มีฤทธิ์ลดการอักเสบ คลายกล้ามเนื้อ	15 กรัม
10	ใบส้มป่อย	มีฤทธิ์ลดการอักเสบ คลายกล้ามเนื้อ	15 กรัม
11	หัวกระทือ	มีฤทธิ์ลดการอักเสบ ช่วยขับลม	15 กรัม
12	หัวขิง	มีฤทธิ์ลดการอักเสบ ขับลม	15 กรัม
13	ต้นผักเสี้ยนผี	มีฤทธิ์ลดการอักเสบ และลดอาการปวด	15 กรัม
14	หัวว่านน้ำ	มีฤทธิ์ลดการอักเสบ และลดอาการปวด	15 กรัม
15	หัวดองดึง	มีฤทธิ์ลดการอักเสบ และลดอาการปวดข้อ	15 กรัม
16	ใบพลับพลึง	มีฤทธิ์ลดการอักเสบ และลดอาการปวด	15 กรัม
17	ต้นก้ามปูหลุด	มีฤทธิ์ลดการอักเสบ แก้พิษ	15 กรัม

ลำดับ	รายการ	ประโยชน์และสรรพคุณ	น้ำหนัก
18	เกลือเม็ด	แก้พิษจากแมลง ช่วยให้ตัวยาดูดซึมได้ดี กันบูด	15 กรัม
19	การบูร	มีฤทธิ์ลดอาการปวด เพิ่มการไหลเวียนเลือด	75 กรัม
20	หัวไพล	มีฤทธิ์ลดการอักเสบ แก้ปวดเมื่อย เป็นยาชาเฉพาะที่	150 กรัม
		รวมน้ำหนัก	**495 กรัม**

วิธีการเตรียมผงยา

นำส่วนผสมลำดับที่ 1–18 และลำดับที่ 20 มาบดเป็นผงไม่ต้องร่อน แล้วเติมผงการบูร (ลำดับที่ 19) ลงไป ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน ถ้ายังไม่ใช้ให้เก็บผงยาในภาชนะปิดฝาให้สนิท เก็บให้ห่างไกลจากแสงแดดและความร้อน

1.2 ส่วนประกอบของน้ำสำหรับหมักยา

ลำดับ	รายการ	ประโยชน์และสรรพคุณ	น้ำหนัก
1	ข้าวสารเหนียว	มีฤทธิ์ลดอาการปวด ลดการอักเสบ	2 ½ กิโลกรัม
2	น้ำปูนใส	ลดการอักเสบ ลดอาการปวด บวม ถอนพิษร้อน	5 ลิตร
3	ยีสต์สำหรับหมักข้าว	ช่วยในการย่อยสลายแป้งในข้าวเหนียว	2 ½ ถุง

วิธีการเตรียมน้ำสำหรับหมักยา

1. นำข้าวสารเหนียวมาซาวน้ำ 1–2 ครั้ง เพื่อล้างฝุ่นละอองที่ติดอยู่กับเมล็ดข้าวออก เติมน้ำสะอาดลงไปให้ท่วมข้าว แช่ข้าวทิ้งไว้ 1 คืน

2. นำข้าวสารเหนียวที่แช่ไว้แล้วมานึ่งให้สุก พอนึ่งข้าวสุกดีแล้ว รอให้เย็น นำข้าวมาล้างน้ำสะอาด เพื่อล้างยางข้าว 2–3 ครั้ง แล้วจึงนำข้าวเหนียวที่ล้างแล้วมาใส่กระด้ง หรือตะแกรง เพื่อให้ข้าวเหนียวสะเด็ดน้ำ

3. นำยีสต์สำหรับหมักข้าว มาผสมกับข้าวเหนียวตามอัตราส่วน แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน นำไปใส่ในภาชนะสำหรับหมัก เช่น โอ่ง ไห หรือภาชะพลาสติกสำหรับหมัก ห้ามใช้ภาชนะที่เป็นอะลูมิเนียมในการหมัก แล้วจึงปิดฝาภาชนะ หมักทิ้งไว้ 6–7 วัน

4. พอหมักข้าวได้ที่แล้ว จึงนำน้ำปูนใส เทใส่ลงในข้าวเหนียวที่หมักไว้ นำไม้พายคนให้เข้ากัน แล้วจึงปิดฝาหมักทิ้งไว้อีก 6–7 วัน พอครบกำหนดแล้วจึงนำมากรองเอาแต่น้ำไว้สำหรับหมักยา

วิธีเตรียมน้ำปูนใส : ใช้อัตราส่วน ปูนแดง 1 ส่วน ต่อ น้ำสะอาด 10 ส่วน ผสมให้เข้ากันทิ้งไว้ 1 คืน แล้วจึงตักเอาแต่น้ำใสๆ ไว้หมักกับข้าวเหนียว

1.3 ส่วนประกอบของทิงเจอร์สมุนไพร

ลำดับ	รายการ	ประโยชน์และสรรพคุณ	น้ำหนัก
1	หัวว่านมหากาฬ	มีฤทธิ์ลดอาการปวด ลดการอักเสบ แก้พิษ	15 กรัม
2	ดอกผักคราดหัวแหวน	มีฤทธิ์ลดอาการปวด เป็นยาชาเฉพาะที่	15 กรัม
3	เอทานอล 80%	ช่วยสกัดสารออกฤทธิ์ในพืชสมุนไพร	150 ซีซี

วิธีการเตรียมทิงเจอร์สมุนไพร

นำหัวว่านมหากาฬ และดอกผักคราดหัวแหวน มาตำให้ละเอียด ใส่ลงไปในภาชนะที่จะใช้หมัก เช่น ขวดแก้ว เป็นต้น เติมเอททานอล 80% ลงไป คนหรือเขย่าให้เข้ากัน ปิดฝาหมักทิ้งไว้ 7 วัน แล้วจึงกรองเอาแต่น้ำใสๆ ไว้ใช้สำหรับหมักยา

วิธีเตรียมเอททานอล 80% : เตรียมจากเอททานอล 95% โดยใช้เอททานอล 95% จำนวน 80 ซีซี ต่อ น้ำสะอาด จำนวน 15 ซีซี แล้วผสมให้เข้ากัน

2. วิธีการผสมยา

2.1 เทผงยาพอกดูดพิษ ในข้อ 1.1 ลงในขวดที่จำทำการหมักยา ให้ได้ปริมาณ 1/4 ของขวด

2.2 นำน้ำสำหรับหมักยา ในข้อ 1.2 ใส่ลงไปให้ถึงคอขวด แล้วเขย่าให้เข้ากัน

2.3 นำทิงเจอร์สมุนไพร ในข้อ 1.3 ใส่ลงไป 1–2 ช้อนชา เขย่าให้เข้ากัน แล้วจึงปิดฝา

2.4 ในช่วง 1 สัปดาห์แรกของการหมัก อาจมีแก๊สซึ่งเกิดจากการหมักออกมา ให้เผยอปากขวด เพื่อระบายแก๊ส และหมั่นเขย่าขวดอยู่เสมอเพื่อให้ตัวยาละลายออกมาได้ดี หลังจากนั้นปิดฝาให้สนิท

2.5 ใช้เวลาหมัก 3 เดือนจึงจะใช้ได้ ถ้าหมักไว้ 1 ปี ยาจะมีประสิทธิภาพดีขึ้น

3. วิธีการใช้ยา

3.1 ประคบด้วยน้ำร้อนบริเวณที่มีอาการ เพื่อขจัดสิ่งอุดตันรูขุมขน ให้ยาซึมเข้าสู่ผิวหนังได้ดีขึ้น

3.2 ก่อนใช้ยาต้องเขย่าขวดยาก่อน แล้วจึงเทน้ำยาลงในสำลีแผ่นให้ชุ่ม

3.3 พอกยาลงบริเวณที่มีอาการ ทิ้งไว้ประมาณ 15–30 นาที แล้วสังเกตอาการ

4. สรรพคุณของตำรับยาพอกดูดพิษ

ใช้ได้ผลดีกับโรคจับโปง โรคลำบอง โรคบวมตามข้อต่างๆ มีอาการอักเสบ ปวด บวม แดง ร้อน และมีน้ำในข้อ

5. อายุการเก็บของตำรับยา

อายุการเก็บรักษาตำรับยาพอกดูดพิษ จะอยู่ที่ประมาณ 1 ปี – 1 1/2 ปี หลังจากนั้นฤทธิ์ของยาจะอ่อนลง

ตำรับยาอายุวัฒนะ – กล้วยดองน้ำผึ้ง

ส่วนประกอบ

1. กล้วยน้ำว้าสุก โบราณท่านว่าให้ใช้จำนวนเท่าอายุผู้กิน แต่บางสูตรให้ใช้กล้วยน้ำว้า เฉพาะหวีที่มี 15 ผล
2. น้ำผึ้ง 1 ขวดกลม

วิธีการ

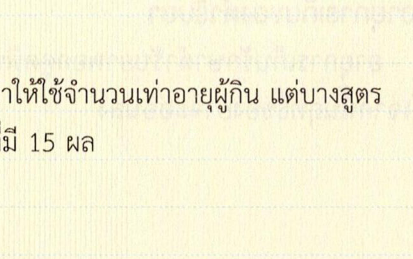
1. ปลอกกล้วยน้ำว้าสุก ใส่ขวดโหล
2. เติมน้ำผึ้งให้ท่วม ปิดฝาหรือใช้ผ้าขาวปิด เก็บไว้นาน 2 สัปดาห์

วิธีการรับประทาน

รับประทานวันละ 1 ลูก

หมายเหตุ

หากดองเกิน 6 เดือน
ดื่มน้ำครั้งละ 1 แก้วเป๊ก
หรือ 30 ซีซี



ตำรับยาอายุวัฒนะ – บอระเพ็ดดองน้ำผึ้ง



ส่วนประกอบ

1. บอระเพ็ด
2. น้ำผึ้ง

วิธีการ

1. หั่นบอระเพ็ดเป็นชิ้นบางๆ แล้วนำไปล้าง 1 ครั้ง ด้วยน้ำซาวข้าวผสมเกลือ
2. ต้มในน้ำเดือด ประมาณ 15 นาที แล้วช้อนบอระเพ็ดขึ้นมาผึ่งให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำมาเทลงในขวดโหล
3. นำน้ำผึ้งเคี่ยวไฟอ่อนๆ ใช้เวลา 15–30 นาที เคี่ยวจนน้ำผึ้งหนืด แล้วรอจนน้ำผึ้งเย็นค่อยนำมาเทในขวดโหลที่ใส่บอระเพ็ดที่เตรียมไว้
4. เทน้ำผึ้งให้ท่วมบอระเพ็ด ดองไว้ 3 เดือน

วิธีการรับประทาน

นำน้ำยา 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 1 แก้ว ดื่มวันละ 2–3 ครั้ง ก่อนหรือหลังอาหาร หรือผสมน้ำแข็งก็ได้

นวดไทยสลายพุง

สำนักการแพทย์ทางเลือก

โรคอ้วนลงพุงหรือ Metabolic syndrome เป็นภาวะที่อ้วนโดยเฉพาะส่วนเอวและทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายหลายระบบ Metabolic syndrome คำนี้เป็นคำศัพท์ทางการแพทย์ที่ใช้อย่างแพร่หลาย หมายถึงกลุ่มโรคที่เกิดจากการเผาผลาญอาหารที่ผิดปกติ ส่งผลทำให้เกิดโรคไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง มีภาวะดื้อต่ออินซูลิน ในที่สุดเสี่ยงที่จะเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสูง สมัยก่อนเรียกกลุ่มโรคนี้ว่า Syndrome X, insulin resistance syndrome เกณฑ์ที่ใช้วินิจฉัยว่าเป็นโรคอ้วนชนิดลงพุง กล่าวคือมีเส้นรอบเอวมากกว่า 90 เซ็นติเมตรในเพศชาย และมากกว่า 80 เซ็นติเมตรในเพศหญิง กลุ่มคนที่มักจะเป็นโรคอ้วนลงพุงได้แก่ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ผู้ที่เป็นความดันโลหิตสูงและมีระดับอินซูลินในเลือดสูงรวมไปถึงผู้ที่ป่วยด้วยโรคหัวใจ

คำว่า “พุง” คำนี้น่าจะไม่มีใครอยากบัญญัติไว้ในพจนานุกรมของผู้รักสุขภาพ รวมไปถึงผู้ที่รักความสวยความงามทั้งหลาย ไม่เพียงฟังไม่รื่นหูแต่ “พุง” ยังนำพาสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาตามมาอีกหลายประการ อันดับแรกเลยคืออัตราความเสี่ยงต่อโรคร้าย เช่น มะเร็ง เบาหวาน หัวใจและหลอดเลือด ตับ

อักเสบ ไขมันในเลือดสูง และอีกสารพัดโรคที่เพิ่มขึ้นกว่าคนไร้พุงเป็นเท่าตัว นั่นหมายถึงอายุที่กำลังจะสั้นลงของคนไว้พุงอีกด้วย

แค่นี้เกินพอที่เราจะนิ่งดูดายอยู่ไม่ได้ต้องรีบหาวิธีกำจัดพุงโดยด่วน จึงขอหยิบยกภูมิปัญญาของบรรพบุรุษมานำเสนอเป็นวิธีแก้ปัญหาง่ายๆ ที่เรียกว่า **การนวดสมุนไพรสลายพุง** โดยใช้สมุนไพรพื้นบ้านมาปรุงเป็นน้ำมันนวด ผสมผสานกับหลักการของวิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่อย่างสอดคล้องกลมกลืน

เทคนิคการนวดนี้จะช่วยกระตุ้นระบบน้ำเหลืองและกระตุ้นอวัยวะภายในช่องท้องให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น กระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลืองช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายและที่แน่นอนคือ ลดการเกิดเซลลูไลท์หรือผิวเปลือกส้ม ได้อย่างดี

การนวดสมุนไพรสลายพุงด้วยเทคนิคการนวดโกยท้องโบราณผสมผสานการนวดระบายน้ำเหลืองในปัจจุบัน การนวดโกยท้องในโบราณนั้นมีด้วยกันหลากหลายวิธีและรูปแบบที่แตกต่างกันไป ปัจจุบันจะพบในงานการพยาบาลสูติศาสตร์และงานการแพทย์แผนไทยยังไม่มีการศึกษากันอย่างจริงจัง หมอตำแยนวดโกยท้องกล่อมท้องให้เด็กกลับหัวคลอดง่าย กระตุ้นน้ำคาวปลาให้ไหลสะดวกดี กระตุ้นมดลูกหดรัดตัวเข้าอู่เร็วและนวดในรายที่ท้องผูก ปวดกระเพาะจุกเสียด ท้องอืด ปวดหลังแก้กษัยเถาดานในท้อง การนวดท้องจำเป็นต้องมีความรู้เรื่องอวัยวะภายในช่องท้องระบบที่เกี่ยวข้องสำคัญๆ ดังนี้

- ระบบโครงสร้าง
- ระบบผิวหนังและกล้ามเนื้อ
- ระบบการไหลเวียนเลือดและน้ำเหลือง
- ระบบทางเดินอาหาร
- ระบบหายใจ

การนวดท้องที่จะกล่าวถึงในที่นี้ทำได้หลายรูปแบบ การนวดผสมผสานซึ่งแต่ละรูปแบบมีเทคนิคการนวดที่แตกต่างกันออกไป

1. นวดท้องกระตุ้นการทำงานตามหลักเส้นประธานสิบซึ่งเกี่ยวข้องกับพลังปราณ เส้น ลม จุด ในการบำบัด
2. นวดท้องกระตุ้นการทำงานของธาตุในร่างกาย เช่น ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ
3. นวดท้องกระตุ้นการทำงานอวัยวะภายในช่องท้อง ระบบการไหลเวียนเลือดและน้ำเหลือง
4. นวดท้องกระตุ้นการทำงานของระบบกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน กระชับกล้ามเนื้อ เร่งการเผาผลาญ
5. ปรับสมดุลโครงสร้างร่างกาย บริหารข้อต่อต่างๆ ด้วยการยืดเหยียด ปรับคลึง ดึงดัด บิดบีบ

สมุนไพรที่ใช้และสรรพคุณทางยา

สมุนไพรพื้นบ้านที่คุ้นเคยและหาได้ง่ายทั่วไป เน้นกลุ่มสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน เพื่อเร่งการเผาผลาญ กระตุ้นการไหลเวียนเลือด รวมทั้งช่วยขับลมแก้จุกเสียด ได้แก่

- **ดีปลี** รสเผ็ดร้อน ขม ช่วยบำรุงสายตา ขับลม แก้ท้องอืด จุกเสียด แก้ปวดท้อง ท้องเฟ้อ
- **ขิง** รสหวานเผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียด บำรุงธาตุ ขับเสมหะ แก้คลื่นเหียนอาเจียน เพิ่มอัตราการไหลเวียนเลือด
- **กานพลู** มีกลิ่นหอม สรรพคุณคือ ขับลม แก้ตะคริว ปวดท้อง
- **ตะไคร้** กลิ่นหอม แก้หืด แก้ปวดท้อง ขับลมในลำไส้ ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ บำรุงธาตุ
- **พริกไทย** รสเผ็ดร้อน แก้ลม ขับเสมหะ บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร
- **พริก** รสเผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียด แก้ท้องขึ้น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับผายลม ขับเหงื่อ ช่วยในการเจริญอาหาร ช่วยบำรุงธาตุแก้ปวดหลังปวดเอว

- **ชาเขียว** รสขม ช่วยบำรุงประสาท ปรับความดันโลหิต ขับปัสสาวะ ทั้งยังมีสารไฟโนทอลที่จะไปลดไขมันที่เกาะตามผนังเส้นเลือดแดงอีกด้วย
- **น้ำมันมะพร้าว** รสมัน ใช้ทาแก้ปวดเมื่อยขับลมตามเส้นเอ็น รักษาแผลน้ำร้อนลวกไฟไหม้
- **น้ำมันงา** รสมัน ช่วยขยายหลอดเลือด ลดความดันโลหิต และคอเลสเตอรอล

วิธีการสกัดน้ำมัน

เริ่มจากนำสมุนไพรแต่ละชนิดมาล้างทำความสะอาด ผึ่งให้แห้ง หลังจากนั้นนำมาหั่นเป็นแว่นบางๆ เท่ากันเพื่อนำไปทอดในน้ำมันพืชหรือน้ำมันมะพร้าว โดยใช้ไฟอ่อนที่สุดทอดจนเหลือง กำหนดอัตราส่วนสมุนไพรต่อน้ำมันที่ 1 : 1 แล้วนำน้ำมันที่ได้มากรองเพื่อแยกกากเก็บไว้เป็นส่วนๆ แยกแต่ละชนิดไม่ปะปนกัน

เมื่อได้น้ำมันที่ได้จากการแยกกรองของสมุนไพรแต่ละชนิดแล้ว ให้เตรียมน้ำมันตามอัตราส่วนดังนี้

น้ำมันมะพร้าว	1	กิโลกรัม
น้ำมันพริก	0.5	กิโลกรัม
น้ำมันพริกไทย	0.5	กิโลกรัม
น้ำมันตะไคร้	0.5	กิโลกรัม
น้ำมันขิง	0.5	กิโลกรัม
น้ำมันดีปลี	0.5	กิโลกรัม
น้ำมันงา	0.5	กิโลกรัม

ต่อจากนั้นให้นำส่วนผสมทั้งหมดมาผสมกัน โดยคนไปในทิศทางเดียวกันก็จะได้น้ำมันนวด รสร้อนสุขุม เพื่อลดเซลลูไลท์และกระชับกล้ามเนื้อ

นวดคลายเครียด (25 จุดหยุดเครียด)

อาจารย์บุญธรรม ฟุ่มฟองฟู

งานการแพทย์แผนไทย โรงพยาบาลทุ่งหัวช้าง

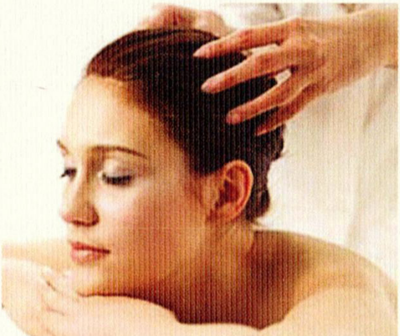
อำเภอทุ่งหัวช้าง จังหวัดลำพูน

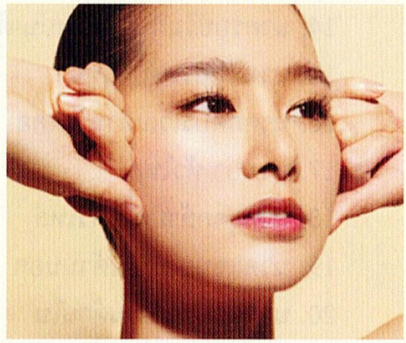
25 จุดหยุดเครียด

ความเครียดมีสาเหตุจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจเป็นสาเหตุมากระตุ้น จึงส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ พฤติกรรมของมนุษย์ เช่น วิตกกังวล ปวดศีรษะ หงุดหงิดง่ายอารมณ์ฉุนเฉียว นอนไม่หลับปวดขมับ ปวดท้ายทอย กล้ามเนื้อบ่าไหล่แข็งเกรง อ่อนเพลีย

ประโยชน์การนวดคลายเครียด

1. ช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อบริเวณบ่า-ไหล่
2. ลดอาการเกร็งกล้ามเนื้อบ่า-ไหล่ โค้งคอ
3. เพิ่มการไหลเวียนโลหิต
4. ช่วยกระตุ้นระบบประสาทส่วนศีรษะ
5. ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณศีรษะ





ขั้นตอนการนวด

ผู้รับบริการ นอนหงาย
ผู้นวด นั่งท่าพับเพียบด้านบนศีรษะผู้ป่วย

1. ใช้นิ้วหัวแม่มือ กดหัวคิ้ว ซ้าย-ขวา
2. นวดหัวคิ้ว ลากมือขึ้นด้านบนศีรษะ
3. นวดหัวคิ้ว ลากมือออกด้านข้างศีรษะ
4. กดนวดคิ้วทั้ง 2 ข้าง
5. กดนวดขอบตาด้านบน
6. กดนวดขอบตาด้านล่าง
7. นวดวนรอบดวงตา ทั้ง 2 ข้าง
8. นวดโหนกแก้ม
9. กดนวดรูดแก้ม
10. นวดหน้าผากบริเวณไรผม
11. นวดขมับ
12. นวดใบหู (ดึง-บิดใบหู)
13. นวดรอบกราม

14. นวดรอบริมฝีปากด้านบน-ด้านล่าง
15. นวดตบกระชับผิวหน้า
16. นวดกดบริเวณด้านข้างคอ
17. นวดบ่า-หัวไหล่
18. นวดจุดกล้ามเนื้อหัวไหล่
19. นวดแขนท่อนบนด้านนอก
20. นวดแขนท่อนบนด้านใน
21. นวดรูดบริเวณคอ
22. นวดต้นคอ 3 จุด
23. นวดไต่รอบศีรษะ
24. นวดศีรษะด้านบน (จอมศีรษะ)
25. กดจุดท้ายทอย บริเวณตรงกลาง (สัญญาณ 5)

ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวดศีรษะ

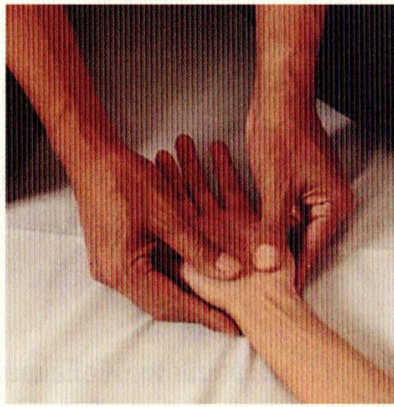
1. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
2. ผู้ป่วยโรคหัวใจ
3. ผู้ป่วยมีความผิดปกติทางสมอง
4. ผู้ป่วยโรคลมชัก

การนวดฝ่ามือ

อาการปวดฝ่ามือ มีสาเหตุมาจากอิริยาบถการทำงาน และพยาธิสภาพของมือและนิ้วมีอาการปวด ชา บริเวณฝ่ามือและนิ้วมือและจากพังผืดยึดติด อาจมีอาการปวด เจ็บเสียวบริเวณง่ามนิ้วหัวแม่มือ และกลุ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน อาจมีอาการชาของส่วนปลายระบบประสาท

ประโยชน์การนวดฝ่ามือ

1. ลดอาการปวดฝ่ามือ
2. ช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อ
3. ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต
4. ช่วยกระตุ้นระบบประสาทส่วนปลายมือ
5. ช่วยลดอาการติดขัดของข้อต่อที่ฝ่ามือ



ขั้นตอนการนวด

ผู้รับบริการ หงายฝ่ามือกางนิ้วออก
ผู้นวด ใช้มือสองข้างสอดนิ้วมือ

1. ใช้นิ้วหัวแม่มือคู่กดกลางอุ้งมือ
2. ใช้นิ้วหัวแม่มือคู่ กดรูดจากข้อมือสู่ปลายนิ้วมือ 3 จังหวะ
3. ใช้นิ้วหัวแม่มือคู่ กดขวางจากกลางมือสู่ด้านข้าง
4. กดอุ้งมือด้านใน
5. คว่ำมือกดระหว่างร่องนิ้วมือ
6. กดนวดนิ้วมือทุกนิ้ว
7. นวดนิ้วหัวแม่มือ (ระหว่างง่ามนิ้วหัวแม่มือ ท่าปูหนีบ)
8. นวดแขนท่อนล่างด้านนอก
9. นวดแขนท่อนล่างด้านใน
10. รูดนิ้วมือทุกนิ้ว
11. ประสานมือหมุนข้อมือและดึงมือ 3 จังหวะ
12. นวดรูดอุ้งมือและนิ้วมือ

ข้อห้ามและข้อควรระวังของการนวดฝ่ามือ

1. ผู้ป่วยในวัยสูงอายุ
2. ผู้ป่วยกระดูกแตก หัก ร้าว
3. ผู้ป่วยโรคกระดูกพรุนและข้ออักเสบ
4. ผู้ป่วยที่มีบาดแผลบริเวณฝ่ามือ

ประโยชน์จาก พืช ผัก สมุนไพร ใกล้ตัว

อาจารย์วันทนี เจตนธรรมจักร
แพทย์แผนไทยประยุกต์

ในชีวิตประจำวันของทุกคนโดยส่วนใหญ่ปฏิเสธไม่ได้ว่าได้รับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของผัก ผลไม้หรือแม้แต่สมุนไพรต่างๆ ทั้งในทางตรงโดยการนำมาประกอบเป็นอาหารหรือเครื่องดื่ม หรือในทางอ้อมคือในรูปแบบของผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ อาหารเสริม ยาหรือแม้แต่ผลิตภัณฑ์ความงาม เพียงแต่หน้าตา รูปร่างของพืช ผัก ผลไม้ สมุนไพรเหล่านั้นเปลี่ยนรูปร่างหน้าตาไปจากเดิม ทำให้ดูหน้าใช้ มีสรรพคุณที่ดี มีราคา ซึ่งโดยความจริงแล้วคนส่วนใหญ่รู้จักพืชเหล่านั้นในด้านเดียวหรือเพียงแค่เป็นอาหารหรืออาหารเสริมเท่านั้น แต่พืชหลายชนิดที่นอกจากจะเป็นอาหารหรือนำไปเป็นอาหารเสริมแล้วยังมีสรรพคุณในทางยาด้วย ฉะนั้นพืชหลายชนิดจึงจัดเป็นได้ทั้งอาหารและยามีสรรพคุณทางการรักษาโรคหรือช่วยบรรเทาอาการต่างได้ พืช ผักผลไม้สมุนไพร หลายชนิดมีรสชาติที่ดี รสอร่อย แต่ก็มีหลายชนิดเช่นกันที่รสชาติไม่เป็นที่นิยมแต่ซ่อนสรรพคุณที่ดีไว้มากมาย เช่น สะเดา เป็นพืชที่เป็นทั้งอาหารและ ยาของมนุษย์และเป็นยาฆ่าแมลง แต่มีรสขมมาก จนเมื่อเวลารับประทานเป็นอาหารต้องมีน้ำตาลน้ำเชื่อมร่วมด้วยจึงทำให้รับประทานสะเดาได้ดีขึ้น

แต่ขมก็ยังคงขมเหมือนเดิม เมื่อมีอาการไข้หรือร้อนในก็นำมาต้มเป็นยาแก้ไข้ แก้ร้อนในได้ดี แต่ก็ยังเป็นยาที่มีรสขม ซึ่งหลายคนอาจกินไม่ได้ก็มี นอกจากนั้นแล้วรสขมของสะเดายังช่วยให้เกิดความอยากอาหารโดยเฉพาะในผู้สูงอายุ มักชอบรับประทานอาหาร พืช ผัก ที่มีรสขม อาจเนื่องจากการรับรู้รสในผู้สูงอายุเสื่อมไปทำให้การรับรสอื่นๆ ไม่ดีเท่ารสขม รสขมยังช่วยให้การหลั่งน้ำย่อยน้ำดีมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงเจริญอาหาร ในการรับประทานผัดฉ่าต่างๆ มักต้องใส่ทั้งใบโหระพา กระชายซอย พริกไทยอ่อน พืชทั้ง 3 ชนิดนี้เป็นอาหารในรูปของเครื่องเทศ และเป็นเครื่องยาที่มีสรรพคุณ ขับลม แก้จุกเสียดแน่นท้อง ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะเล็กน้อย มีกลิ่นหอมเฉพาะ ช่วยดับกลิ่นคาวในอาหาร ซึ่งเป็นสรรพคุณทางสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางการรักษาโรคหรืออาการขั้นต้นที่ดี ปลูกขึ้นง่าย ปลูกในกระถางในบ้านได้ ใช้พื้นที่ไม่มาก ดังตัวอย่างพืชผักสมุนไพรและสรรพคุณ ดังนี้

พืชผัก สมุนไพรและสรรพคุณ มีดังนี้

- **กระเทียม** ลดไขมันในเลือดและช่วยเสริมฤทธิ์ในการลดน้ำตาลในเลือด ขับลม
- **กระชาย** ช่วยขับลม บำรุงธาตุ บำรุงร่างกาย ช่วยเสริมการขับปัสสาวะ
- **กะทือ** รสร้อนปร่า ช่วยขับลม ช่วยย่อย บำรุงสมรรถภาพร่างกาย เสริมธาตุลม
- **กะเพรา** รสร้อน ช่วยขับลม แก้จุกเสียดแน่นท้อง ช่วยเสริมการทำงานของลำไส้ลำไส้
- **โกฐเขมา** บำรุงม้าม บำรุงตับ ขับปัสสาวะ กระตุ้นการหมุนเวียนเลือด ลดน้ำตาลในเลือด
- **โกฐเชียง** บำรุงโลหิต บำรุงกำลัง ช่วยทำให้เลือดไหลเวียนดี ช่วยในการขับประจำเดือน

- **ขิง** รสร้อน ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ช่วยขับลมแก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง อาหารไม่ย่อย ท้องอืดเฟ้อ ทำให้ลำไส้เคลื่อนตัวปกติช่วยเสริมการย่อย เพิ่มไฟธาตุในการย่อย กระจายเลือด และลมขับชื้น ละลายเสมหะ แก้หวัด ช่วยอบอุ่นร่างกาย
- **ข่า** ดับกลิ่นคาว แก้ปวดบิดมวนลำไส้ ขับลม บำรุงธาตุ ประกอบด้วยวิตามินบี ฟอสฟอรัส วิตามินซี เส้นใย แก้อาการปวดมวนท้อง ขับลม
- **ขมิ้นชัน** มีสารยับยั้งการหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร ช่วยขับน้ำดี แก้ท้องอืดเฟ้อ ช่วยเจริญไฟธาตุและช่วยแก้อาการจุกแน่น อาหารไม่ย่อย รักษาอาการของกระเพาะอาหาร
- **ขมิ้นขาว** รสเผ็ดปร่าฝาดเล็กน้อย ช่วยในการขับลม ช่วยเจริญไฟธาตุและช่วยแก้อาการจุกแน่นท้อง
- **พริกไทย** ขับลม ดับกลิ่นคาว กระตุ้นความอยากอาหาร เจริญอากาศธาตุ แก้จุกเสียดแน่น ขับลมในท้อง แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ
- **ตะไคร้** ช่วยขับปัสสาวะได้ดีขึ้น แก้กษัย แก้ปัสสาวะพิการ
- **หอมแดง** ช่วยขับลมแก้จุกเสียด แก้หวัด แก้ปวดท้อง
- **ช้าพลู** มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ขับลม บำรุงธาตุ ขับเสมหะ
- **ย่านาง** ลดความร้อน ลดการอักเสบ ถอนพิษ ต้านอนุมูลอิสระ แก้ไข้ช่วยให้หน่อไม้หวานขึ้น
- **เตยหอม** มีกลิ่นหอม บำรุงหัวใจ ทำให้สดชื่น ขับปัสสาวะอย่างอ่อน
- **บัวบก** แก้ร้อนใน รักษาสิว ช่วยป้องกันการแข็งตัวของเลือด แก้อาการช้ำภายใน
- **พริกต่างๆ** มีรสเผ็ดและมีน้ำมันหอมระเหยช่วยในการย่อยอาหารและการเผาผลาญไขมัน กระตุ้นการหลั่งน้ำย่อย ช่วยเสริมไฟธาตุ
- **ดอกแค** ประกอบด้วยวิตามินเอ บำรุงสายตา วิตามินบี 1 และ 2 ช่วยบำรุงประสาท วิตามินซีแก้เลือดออกตามไรฟัน แก้ไข้หัวลมดับพิษร้อน

- **ตำลึง** ประกอบด้วย วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา บำรุงประสาท ช่วยลดน้ำตาลในเลือด แก้แสบร้อนผิว
- **ฟักเขียว** มีฤทธิ์เย็นรสหวานเย็น แก้อาการร้อนใน ขับปัสสาวะ ลดบวม แก้ไข้ร้อนภายใน
- **แต่งร้าน** รสจืดเย็น แก้ไข้แก้ร้อนใน ขับเสมหะ แก้อาการคออักเสบ ร้อนในกระหายน้ำ
- **หัวผักกาดขาว (ไชเท้า)** รสหวานเย็น ขับปัสสาวะ ป้องกันโรคลักปิดลักเปิด แก้ร้อนใน
- **มันแกว** รสหวานมัน บำรุงกำลัง ทำให้ชุ่มคอ แก้ร้อนในกระเพาะ
- **มะเขือเทศ** ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ ฟอกโลหิตและน้ำเหลือง
- **มะระ** ช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำดี เจริญอาหาร แก้อาการร้อนใน
- **ขึ้นฉ่าย** รสขึ่นจืดเย็น ขับปัสสาวะ ขับลมในกระเพาะและลำไส้ ช่วยขยายหลอดเลือดลดความดันโลหิตสูงผักชีลาว ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร ม้าม และตับ ให้ดีขึ้นเห็ดหอม เป็นยาอายุวัฒนะ ป้องกันหวัด กระตุ้นการทำงานของเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน
- **สับปะรด** ช่วยขับปัสสาวะ ขับมุตกิดระดู ฟอกโลหิต
- **กระเจี๊ยบเขียว** ช่วยเคลือบกระเพาะอาหารและลำไส้ ป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร
- **กระเจี๊ยบแดง** ขับปัสสาวะ ช่วยควบคุมความดัน ช่วยเสริมฤทธิ์ในการลดน้ำตาลในเลือด ต้านอนุมูลอิสระ
- **กล้วยห่าม** มีฤทธิ์เป็นยาสมานแผล กระตุ้นการทำงานของลำไส้ แก้โรคกระเพาะอาหาร
- **กล้วยตาก** มีรสหวาน ช่วยปรับรสชาติของอาหารให้อร่อยและช่วยในการป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร
- **ดอกขจร** สรรพคุณ ช่วยแก้อาการทางเสมหะ บำรุงปอดและตับ บรรเทาอาการตับร้อน (ลดอาการร้อนหงุดหงิด)

- **ขี้เหล็ก** สรรพคุณ บำรุงโลหิต ระบายอ่อน ลดความดัน ออกฤทธิ์ต่อประสาทส่วนกลาง ช่วยให้นอนหลับสบาย แก้กษัย
- **ยอดแค** สรรพคุณ ดับพิษร้อน แก้ไข้หัวลม แก้อาการร้อนภายใน
- **แครอท** ประกอบด้วย เบต้า-แคโรทีน และเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ป้องกันอาการตาบอดกลางคืน โรคตาฟาง มีวิตามินซี มีเกลือและโปรแทสเซียมสูง ช่วยขับปัสสาวะ
- **มะเขือเทศ** ประกอบด้วย เบต้า-แคโรทีน วิตามินซี มีสารไลโครปีนที่เป็นสารสีแดง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดริ้วรอย ช่วยย่อย ระบายอ่อน ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน
- **มะละกอ** ประกอบด้วย เบต้า-แคโรทีน วิตามินเอจำนวนมาก ระบายอ่อนๆ ช่วยย่อย
- **ฟักทอง** ประกอบด้วย วิตามินเอ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง วิตามินซี
- **ผักบุ้ง** ประกอบด้วย วิตามินเอ วิตามินซี ธาตุเหล็ก บำรุงสายตา ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง
- **ดอกไม้จีน** แก้อาการร้อนภายในที่เป็นอาการข้างเคียงของผู้ที่ป่วยเป็นมะเร็งหรืออยู่ในระหว่างทำการรักษา บรรเทาอาการปวดและลดบวม แก้อาการปัสสาวะมีเลือดปน แก้อาการตับอักเสบและอาการร้อนที่ตับทำให้มีไข้
- **ผักกาดขาว** ลดอาการเป็นพิษจากสุรา ป้องกันมะเร็งและป้องกันมะเร็งลำไส้ ช่วยให้เม็ดเลือดแดงแข็งแรง ไม่เปราะแตกง่าย
- **หวายขม** เจริญอาหาร ลดไข้ กระตุ้นการหลั่งน้ำดี เพิ่มกากใยอาหาร ช่วยเสริมสมรรถภาพร่างกาย
- **เห็ดนางฟ้า** ช่วยป้องกันมะเร็ง ลดไขมันในเลือด
- **เห็ดนางรม** มีกรดโฟลิก ช่วยป้องกันโลหิตจาง มีไขมันและแคลอรีต่ำ เหมาะที่จะใช้ควบคุมน้ำหนักในผู้ที่อ้วน

- **หัวปลี** ช่วยป้องกันอาการท้องผูก เพิ่มกากใยในลำไส้ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด แก้โรคเกี่ยวกับลำไส้
- **ถั่วลันเตา** แก้ตับทรุด บำรุงเส้นเอ็น ช่วยต้านมะเร็ง ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด
- **พริกชี้ฟ้า** มีสารแคปไซซิน ช่วยเจริญอาหาร ช่วยให้ระบบการย่อยดีขึ้น ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ช่วยการไหลเวียนเลือดดีขึ้น มีวิตามินเอสูง ช่วยต้านอนุมูลอิสระซึ่งก่อให้เกิดโรคมะเร็ง
- **ตำลึง** ดับพิษร้อน แก้ตัวร้อน ลดน้ำตาลในเลือด เส้นใยของตำลึงช่วยจับไนเตรทได้ดี ช่วยลดการเกิดมะเร็งกระเพาะและลำไส้ ช่วยป้องกันมะเร็ง บำรุงสายตา
- **ข้าวโพด** ช่วยควบคุมการดูดซึมไขมันในเลือด
- **ลูกเดือย** ช่วยปรับระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ช่วยขับน้ำ ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ช่วยบำรุงม้าม ไต ปอด ดับพิษร้อน ขับน้ำ ลดบวม
- **มะขาม** รสเปรี้ยว เป็นยาระบาย ช่วยให้ขับถ่ายดีขึ้น ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน มีวิตามินซีสูง แก้เลือดออกตามไรฟัน
- **มะนาว** รสเปรี้ยว มีสารต้านอนุมูลอิสสระ แก้เลือดออกตามไรฟัน ช่วยแก้อาการท้องผูก
- **เห่งยิ้ง** ขับลมในปอด ป้องกันและรักษาอาการไอ หอบ อาการไอจากปอดอ่อนแอ ขับเสมหะ กระหายน้ำเนื่องจากพิษไข้
- **แปะฮะ** บำรุงหัวใจ สงบประสาท ระงับไอ หล่อเลี้ยงปอดให้ชุ่มชื้น
- **แปะก้วย** บำรุงกำลัง บำรุงกระเพาะ ม้าม ไต แก้อาการปัสสาวะบ่อย ระงับความร้อนในปอด
- **เก๋ากี้** มีรสหวาน ช่วยบำรุงสายตา บำรุงเลือด บำรุงตับและไต
- **พุทราจีน** บำรุงม้าม บำรุงเส้นลมปราณ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ปกป้องตับ ลดไขมันในเลือด

- **เม็ดบัว** บำรุงหัวใจ บำรุงม้าม บำรุงไต ช่วยให้จิตสงบ เสริมความจำ ชะลอความชรา
- **ห่วยซัว** บำรุงปอด ไต ม้ามและกระเพาะ แก้อาการไตพร่องที่ทำให้ปัสสาวะบ่อยในตอนกลางคืน ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด

หมายเหตุ

- ฟักทอง มันแกว เม็ดบัว บำรุงกำลัง บำรุงธาตุดิน เป็นต้น
- น้ำมะขาม น้ำมะนาว ช้าพลู ช่วยเสริมธาตุน้ำ ช่วยเสริมการขับถ่ายในทางเดินของคูถเสมหะ
- พริกต่างๆ ขิง ข่า มีรสเผ็ด รสร้อนและมีน้ำมันหอมระเหยช่วยในการย่อยอาหารและการเผาผลาญไขมันกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อย ช่วยเสริมไฟธาตุในการย่อย
- ผักปลัง กระเจี๊ยบ ยอดแค ผักบุ้ง ช่วยเพิ่มกากใยในทางเดินอาหารและทำให้ขับถ่ายได้ดีขึ้น เพิ่มมวลของกรีสัง (กากอาหาร)

จากตัวอย่างของพืชผัก สมุนไพรข้างต้นจะเห็นถึงสรรพคุณในทางยาและสรรพคุณที่มีผลต่อสุขภาพร่างกายในด้านต่างๆ และยังเป็นพืชที่ปลูกได้ในประเทศไทย ไม่ต้องใช้พื้นที่มาก มีประโยชน์ทั้งในด้านโภชนาการทางอาหารและมีประโยชน์ในการช่วยส่งเสริมป้องกันโรคที่ดี ถ้ารู้จักสรรพคุณก็สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารที่เหมาะแก่ร่างกายและดีต่อสุขภาพ และทำให้ไม่เกิดการเจ็บป่วยง่าย

จันทน์มาศ (มาร์คหน้าทองคำ)

โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน

จันทน์ = น้ำมันหอมจากไม้จันทน์
มาศ = ทองคำ (เปลว) บริสุทธิ์

จันทน์มาศ แปลว่า การผสมผสานระหว่างการบำรุงผิวหน้าด้วยน้ำมันจันทน์และทองคำบริสุทธิ์

คุณสมบัติของน้ำมันจันทน์

แซนเดิ้ลวู้ด (Sandalwood) หรือไม้จันทน์ น้ำมันหอมไม้จันทน์มีกลิ่นหวานเข้มข้น ช่วยปรับสมดุลอารมณ์ที่หดหู่ให้ผ่อนคลายและทำให้จิตใจสงบ เสริมสร้างสมาธิ

ในทางเครื่องสำอางใช้ผสมผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้นต่อผิว เหมาะกับผิวแห้งแตก ทำให้ผิวนุ่มและเรียบ ลดการอักเสบ สมานผิว ลดการติดเชื้อในแผลที่อักเสบ



ที่มาของรูป: www.minorityherb.com

น้ำมันหอมจากไม้จันทร์นี้ จัดเป็นสารหอมที่มีความสำคัญในการผลิตเครื่องหอม ด้วยการออกฤทธิ์ที่ดีในการเป็นตัวตรึงกลิ่น มีความคงทน มีความสามารถในการรวมตัวกับสารอื่นได้ดี และมีกลิ่นหอมที่ดึงดูดใจ ทำให้กลายเป็นองค์ประกอบหลักของน้ำหอม เครื่องน้ำหอม และสุขภัณฑ์ต่างๆ มากมาย

คุณสมบัติของทองคำ

จากการค้นพบทางการแพทย์ว่า ทองคำสามารถต้านอนุมูลอิสระได้และส่งผลให้เกิดกลไกในการต้านอาการอักเสบของข้อกระดูกในโรคเก๊าท์ ได้ผลดี ทำให้นักวิทยาศาสตร์เครื่องสำอางเชื่อว่า ด้วยกลไกเดียวกันนี้โลหะทองคำน่าจะมีประสิทธิภาพต้านอนุมูลอิสระของผิวหนังและต้านอาการอักเสบของผิวหนังที่เกิดจากรังสียูวีได้ จึงมีการนำทองคำมาประยุกต์ใช้ผสมในเครื่องสำอางที่มีราคาแพงในรูปแบบต่างๆ เพื่อประโยชน์ของการยืดอายุผิวพรรณและลดเลือนริ้วรอยแห่งวัย

ความเป็นพิษและอาการข้างเคียง

แม้ว่าแร่ทองคำบริสุทธิ์ไม่เป็นพิษหรือไม่ระคายเคืองต่อเซลล์ร่างกาย แต่ถ้าแร่ทองคำได้ถูกเปลี่ยนแปลงโดยกระบวนการทางเคมีให้อยู่ในรูปของเกลือ หรือ โกล์ดซอล์ท จะมีอันตรายต่อไต ต่อตับ และยับยั้งการสร้างเม็ดเลือด หากได้รับเข้าสู่ร่างกาย นอกจากนั้นยังพบว่าแร่ทองคำมีผลทำให้เกิดอาการแพ้ และระคายเคืองผิวหนังได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลข้างเคียงดังกล่าวมักพบในผู้หญิง

ประโยชน์ของการนวดหน้า

1. ช่วยให้เกิดการกระตุ้นการไหลเวียนเลือดบริเวณใบหน้า จึงทำให้ใบหน้าดูสดใส อ่อนวัย ลดริ้วรอย และลดการหมองคล้ำของใบหน้าได้ดี
2. ช่วยขจัดเซลผิวหนังที่ตายแล้วให้หลุดออกไป ทำให้ผิวหนังดูสะอาดขึ้นและสดใสขึ้น
3. ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย สบายหน้า

ข้อห้ามในการดูแลผิวจันทน์มาศ

ห้ามทำในผู้ที่แพ้โลหะทองคำและน้ำมันหอมระเหย

วัสดุอุปกรณ์ในการดูแลผิวจันทน์มาศ

1. น้ำมันหอมระเหยแก่นจันทน์ (Sandalwood essential oil) (เมื่อเจือจางให้ความเข้มข้น 0.1–0.5%)	1–2 หยด
2. น้ำมันตัวพา (Carrier Base Oil) หรือ เบบี้ออยล์ (Baby oil)	25 มิลลิลิตร
3. ทองคำเปลวบริสุทธิ์ 99.99%	

ขั้นตอนการดูแลผิวจันทน์มาศ

1. ทำความสะอาดผิวหน้าซับให้แห้ง
2. เทน้ำมันนวดหน้าลงบนฝ่ามือเล็กน้อยใช้ปลายนิ้วถูจนน้ำมันอุ่นและทาบางๆ ให้ทั่วใบหน้า
3. นวดหน้าตามขั้นตอนประมาณ 10 นาที เพื่อให้น้ำมันซึมลึกสู่ชั้นผิวในการบำรุงและผ่อนคลาย
4. แปะทองคำเปลวบริสุทธิ์ให้ทั่วใบหน้า เว้นรอบดวงตา ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที
5. นวดคลึงเบาๆ เป็นวงกลมเพื่อให้ทองคำซึมสู่ชั้นผิวจนหมด
6. ใช้สำลีเช็ดน้ำมันส่วนเกินบนใบหน้าออกและทำความสะอาดผิวตามปกติ

ขั้นตอนการนวดหน้า

ขั้นที่ 1

ใช้นิ้วนางและนิ้วกลางทั้ง 2 ข้างแตะตรงจุดกึ่งกลางหน้าผากแล้วนวดขึ้นลงเป็นรูปซิกแซก โดยเริ่มจากหัวคิ้วไปจนถึงข้างขมับ แล้วกดทิ้งไว้สักครู่ ทำซ้ำแบบเดิม 5 รอบเพื่อให้เนื้อครีมค่อยๆ ซึมเข้าสู่ผิวหนัง (ถ้าคุณเป็นสาวที่ชอบทำหน้าผากก่อน การนวดท่านี้จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อบริเวณขมับ)

ขั้นที่ 2

ใช้นิ้วกลางและนิ้วนางทั้ง 2 ข้างกดที่หัวคิ้วแล้วค่อยเคลื่อนปลายนิ้วไปตามแนวคิ้วจนถึงขมับ จากนั้นเลื่อนมานวดวนเป็นเกลียวตามแนวใต้ตา ทำซ้ำแบบเดิม 5 รอบ (ท่านี้จะช่วยป้องกันและแก้ไขรอยย่นใต้ตา ขอบตาคล้ำจากการดนอนและจากความเครียด)

ขั้นที่ 3

ใช้นิ้วคลึงเบาๆ โดยเริ่มจากขมับผ่านใต้ตามาจนถึงหัวคิ้ว กางนิ้วกลางและนิ้วนางออกจากกัน จากนั้นนวดให้เป็นเกลียวไปจนถึงโคนผม ทำซ้ำ

แบบเดิม 5 รอบ (การนวดหน้าแบบนี้จะช่วยแก้ไขปัญหา รอยย่นที่เกิดจากการย่นคิ้วได้)

ขั้นที่ 4

ใช้นิ้วกดเบาๆ ที่บริเวณหางตาค้างไว้สักครู่ จากนั้นเริ่มนวดซิกแซ็กเบาๆ ไปจนถึงโหนกแก้มด้านบน ทำซ้ำแบบเดิม 5 รอบ (ท่านี้จะช่วยแก้ไขและลดริ้วรอยบริเวณหางตาให้น้อยลง)

ขั้นที่ 5

ใช้นิ้วกลางและนิ้วนางนวดครีมเบาๆ เป็นวงกลมรอบริมฝีปาก แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือนวดกดเบาๆ บริเวณคาง นวดจากซ้ายไปขวาและกลับจากขวามาซ้าย ทำซ้ำแบบเดิม 5 รอบ (วิธีนี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อและลดริ้วรอยบริเวณมุมปาก แถมยังช่วยกำจัดสิวเสี้ยนบริเวณคางด้วย)

ขั้นที่ 6

ใช้นิ้วทั้ง 4 ยกเว้นนิ้วโป้งนวดวนเป็นเกลียวรอบๆ แก้มเป็นวงกลม ทำซ้ำแบบเดิม 5 รอบ (การนวดแบบนี้จะช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อบริเวณแก้มให้แข็งแรงสุขภาพดี และยังช่วยในเรื่องระบบไหลเวียนของโลหิต และทำให้ผิวหน้ามีความยืดหยุ่น)

ขั้นที่ 7

ใช้นิ้วกลางทั้ง 2 ข้างกดที่หัวคิ้วเบาๆ แล้วเลื่อนนิ้วตามแนวด้านข้างของจมูกจนถึงมุมปาก จากนั้นใช้นิ้วทั้ง 4 นวดวนเป็นเกลียวบริเวณแก้มไปจนถึงขมับ ทำซ้ำแบบเดิม 5 รอบ (สาวๆ คนไหนใส่แว่นตามาทั้งวันแล้ว เมื่อยบริเวณดั้งจมูกแล้วล่ะก็ ท่านี้ช่วยได้ค่ะ แถมยังช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณแก้มกระชับและแข็งแรงอีกด้วย)

ขั้นที่ 8

ใช้หัวแม่มือและนิ้วทั้ง 4 นวดกล้ามเนื้อใต้คาง เหมือนจับแล้วหยิบออก จากนั้นใช้นิ้วกลางและนิ้วนางกดที่จุดใต้ใบหูค้างไว้สักพัก แล้วค่อยๆ เลื่อนมือขวาไปตามแนวขากรรไกร ไปจนถึงจุดใต้หูซ้าย และลากกลับมาที่เดิมทำซ้ำ

เหมือนกันทั้ง 2 ข้าง 5 รอบ (ท่านี้ช่วยกำจัดส่วนเกินบริเวณใต้คางและกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้หน้าใสแก้มได้รูป)

เอกสารอ้างอิง

http://www.pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/63/ทองคำบริสุทธิ์-ฟื้นฟูผิวหน้าให้เต่งตึงได้จริงหรือ (สืบค้นวันที่ 12 กรกฎาคม 2557)

บริษัท ทรอปปิก้าไลฟ์ จำกัด. (ออนไลน์). แหล่งที่มา : http://buytropicalife.com/sandalwood-essential-oil.html (สืบค้นวันที่ 12 กรกฎาคม 2557)

http://www.dek-d.com/board/view/1170743/ (สืบค้นวันที่ 12 กรกฎาคม 2557)

ยาพอกเข่าตำรับหมอพื้นบ้าน หมอสง่า พันธุ์สายศรี

หมอสง่า พันธุ์สายศรี

หมอไทยดีเด่นแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2555

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



หมอสง่าเป็นหมอผู้เชี่ยวชาญการรักษาโรคอัมพฤกษ์อัมพาตด้วยวิธีนวดเหยียบเหล็กแดงแล้ว เป็นหมอยาผู้รู้จริงในเรื่องสรรพคุณยาและมีประสบการณ์การใช้ ยาตำรับที่ท่านใช้เองอยู่เป็นประจำและยินดีบอกต่อสาธารณะ คือ ตำรับยาพอกรักษาหัวเข่าปวดบวมอักเสบ

พ่อหมอสง่ามีภูมิความรู้มากมายแล้ว ยังมีน้ำใจและคุณธรรมเต็มเปี่ยม ดังคำสอนที่ขณะถ่ายทอดวิชาให้ลูกหลานว่า *"หากหมอไม่มีคุณธรรมจริยธรรมแล้ว ก็จะหมดความเป็นหมอไปในที่สุด"* ขอฝากคติไว้ และฝากยาดีไม่ใช่ยาผีบอก แต่เป็นยาดีจากหมอไทยดีเด่นแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2555

ที่มาขององค์ความรู้สืบทอดบรรพบุรุษและศึกษาเพิ่มเติม ความชำนาญของท่านรักษาเข่าเสื่อมหรือจับโปง รักษาโรคอัมพฤกษ์–อัมพาต สรรพคุณยาพอกเข่าแก้ปวดข้อและกล้ามเนื้อเนื่องจากตัวยามีหัวดองดึงซึ่งมีสารโคลชิซีน (Colchicines) จะช่วยแก้ข้อเข่าอักเสบ บวม หมอพื้นบ้านมักใช้หัวดองดึงตำพอกหรือฝนทาแก้ปวดข้อ เกาต์ ปวดกล้ามเนื้อ แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย รวมทั้งแก้โรคผิวหนังร้ายแรง จำพวกโรคเรื้อน คุดทะราด

วัสดุ-อุปกรณ์ และส่วนประกอบยามีดังนี้

วัสดุอุปกรณ์

1. ครก-สาก-ผ้ารองครก	1	ชุด
2. กะละมัง	2	ใบ



ส่วนประกอบ

1. ปูนแดง	1	ถ้วยตวง
2. ผลมะนาว	3–5	ลูก
3. แป้งข้าวเจ้า	1	กิโลกรัม
4. แป้งข้าวหมาก	1	ลูก
5. หัวดองดึงแห้ง	1	ขีด
6. เหง้าไพล	2	ขีด
7. เหง้าข่า	2	ขีด
8. พิมเสน	1	ขีด
9. การบูร	1	ขีด
10. น้ำสะอาด	2	ลิตร

วิธีทำ

แบ่งเป็น 2 ขั้นตอนคือ

1. ขั้นตอนการทาด้วยปูนแดง
2. ขั้นตอนการพอกยา ดังนี้

1. ขั้นตอนแรกใช้**ปูนแดง**ทาบริเวณหัวเข่าที่มีอาการปวดบวม กะว่าไม่ให้บางเกินไปหรือหนาเกินไป ทิ้งไว้ประมาณ 15 นาทีฤทธิ์ความเป็นด่างอ่อนๆ ของปูนแดงจะช่วยลดบวม ลดอักเสบได้ จากนั้นเอาปูนแดงออกแล้วเช็ดบริเวณหัวเข่าด้วยลูกมะนาวผ่าซีก จะช่วยแก้คันและบรรเทาการอักเสบได้ดีขึ้น

2. **ขั้นตอนที่สอง** นำ**แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวหมาก** ผสมน้ำพอประมาณ นวดให้เนื้อแป้งผสมกันจนเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน **ตำเหง้าข่า เหง้าไพล หัวดองดึง**ให้แหลกนำไปผสมกับแป้งที่นวด ใส่ การบูร พิมเสน ผสมกันเป็นอันใช้ได้

วิธีพอกยา

พอกยาบริเวณรอบหัวเข่าให้หนาประมาณครึ่งนิ้วปล่อยให้แห้งตามธรรมชาติราว 15–20 นาที พอกยาวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็นเป็นเวลา 3–5 วัน อาการหัวเข่าปวดบวมอักเสบจะทุเลาจนหายในที่สุด





หมอสง่า พันธุ์สายศรี ทำการรักษาอาการเข่าเสื่อมหรือจับโปงด้วยการพอกเข่า

ยาพอกสมุนไพรลดความดันโลหิต

วิทยาลัยการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร
จังหวัดปราจีนบุรี

โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) เป็นภาวะทางการแพทย์อย่างหนึ่ง โดยจะตรวจพบความดันโลหิต อยู่ในระดับที่สูงกว่าปกติเรื้อรังอยู่เป็นเวลานาน ทั้งนี้องค์การอนามัยโลก กำหนดไว้ในปี 1999 ว่า ผู้ใดก็ตามที่มีความดันโลหิตวัดได้มากกว่า 140/90 มม.ปรอทถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง และการที่ความดันโลหิตสูงอยู่เป็นเวลานาน เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดในสมองตีบ โรคหัวใจ โรคไตวาย เส้นเลือดแดงใหญ่โป่งพอง อัมพาต ฯลฯ

ปัจจัยที่มีผลต่อความดันโลหิต

ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลงได้ตามปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ดังนี้

1. อายุ ส่วนใหญ่เมื่ออายุมากขึ้น ความดันโลหิตจะสูงขึ้น ตัวอย่างเช่น ขณะอายุ 18 ปี ความดันโลหิต เท่ากับ 120/70 มม.ปรอท แต่พออายุ 60 ปี ความดันโลหิต อาจจะเพิ่มขึ้นเป็น 140/90 แต่ก็ไม่ได้เป็นกฎตายตัวว่าอายุมากขึ้นความดันโลหิตจะสูงขึ้นเสมอไป อาจวัดได้ 120/70 เท่าเดิมก็ได้

2. เวลา ความดันโลหิตจะขึ้นๆ ลงๆ ไม่เท่ากันตลอดวัน ตัวอย่างเช่น ในตอนเช้าความดันซิสโตลิกอาจจะวัดได้ 130 มม.ปรอท ขณะที่ ตอนช่วงบ่าย อาจวัดได้ถึง 140 มม.ปรอท ขณะนอนหลับอาจวัดได้ต่ำถึง 100 มม.ปรอท เป็นต้น

3. จิตใจและอารมณ์ พบว่ามีผลต่อความดันโลหิตได้มาก ขณะที่ได้รับความเครียด อาจทำให้ความดันโลหิตสูงกว่าปกติได้ถึง 30 มม.ปรอท ขณะที่พักผ่อนความดันโลหิตก็จะสามารถกลับมาสู่ภาวะปกติได้ เมื่อรู้สึกเจ็บปวดก็เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นได้เช่นกัน

4. เพศ พบว่าเพศชายจะเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้บ่อยกว่าเพศหญิง

5. พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ผู้ที่มีบิดาและมารดา เป็นโรคความดันโลหิตสูงมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคนี้มากกว่าผู้ที่ไม่มีประวัติในครอบครัว สิ่งแวดล้อมที่เคร่งเครียด ก็ทำให้มีแนวโน้มการเป็นโรคความดันสูงขึ้นด้วยเช่นกัน

6. สภาพภูมิศาสตร์ ผู้ที่อยู่ในสังคมเมืองจะพบภาวะความดันโลหิตสูงมากกว่าในสังคมชนบท

7. เชื้อชาติ พบว่าชาวแอฟริกันอเมริกันมีความดันโลหิตสูงมากกว่าชาวอเมริกันผิวขาว

8. ปริมาณเกลือที่รับประทาน ผู้ที่รับประทานเกลือมากจะมีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตสูงมากกว่าผู้ที่รับประทานเกลือน้อย ตัวอย่างเช่น ชาวญี่ปุ่นตอนเหนือรับประทานเกลือมากกว่า 27 กรัม/วัน มีผู้ป่วยความดันโลหิตสูงถึง 39% ส่วนชาวญี่ปุ่นตอนใต้รับประทานเกลือวันละ 17 กรัม/วัน เป็นมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงเพียง 21%

ระดับความรุนแรง

- ระดับที่ 1 ความดันโลหิตสูงระยะเริ่มแรก ค่าความดันโลหิต ระหว่าง 140–159/90–99 มม.ปรอท
- ระดับที่ 2 ความดันโลหิตสูงระยะปานกลาง ค่าความดันโลหิต ระหว่าง 160–179/100–109 มม.ปรอท
- ระดับที่ 3 ความดันโลหิตสูงระยะรุนแรง ค่าความดันโลหิต มากกว่า 180/110 มม.ปรอท

* *การวัดความดันโลหิตควรจะวัดขณะนอนพัก ควรวัดซ้ำ 2–3 ครั้ง เพื่อให้มั่นใจว่าเป็นความดันโลหิตสูงจริง*

อาการของผู้ป่วย

ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงอาจจะไม่มีอาการใดๆ เลย หรืออาจจะพบว่ามีอาการปวดศีรษะ มึนงง เวียนศีรษะ และเหนื่อยง่ายผิดปกติ อาจมีอาการแน่นหน้าอกหรือนอนไม่หลับ

แนวทางการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคความดันหิตสูง

1. ปรับอาหาร รับประทานผัก เพิ่มกากใย ทำให้อิ่มนาน มีพลังงานน้อย รับประทานอาหารสมุนไพรลดความดันโลหิตสูง หรือดื่มชาสมุนไพร
2. ออกกำลังกายตามเจ้าเรือนและกำลังของตน
3. การฝึกลมหายใจ
4. การพักผ่อนให้เพียงพอ
    - ช่วยการนอนหลับด้วยเม็ดชุมเห็ดไทย กะทกรก
    - ใช้ยาหอมนวดตัว นวดศีรษะลดความเครียด ปรับอารมณ์ หรือหากิจกรรมลดความเครียด
    - สวดมนต์ไหว้พระ ฟังธรรม
    - ยาหอม ปรับอารมณ์

ตัวอย่างข้อมูลสมุนไพรสำหรับโรคความดันโลหิตสูง

1. กระเจี๊ยบแดง Roselle

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Hibiscus sabdariffa* Linn.

วิธีใช้ ใช้ใบสด 30–60 กรัม ต้มหรือแกงรับประทาน ใช้กลีบเลี้ยงแห้ง 5–10 กรัม ต้มน้ำหรือชงน้ำร้อนดื่มเป็นประจำทุกวัน

การทดลองทางคลินิก จากการทดลองในสัตว์ ใช้สารสกัดด้วยน้ำของกลีบเลี้ยงฉีดเข้าเส้น พบว่ามีฤทธิ์ลดความดันโลหิต และขับกรดยูริก ส่วนการทดลองในคนพบว่ามีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิตและขับปัสสาวะ ซึ่งพบการใช้กระเจี๊ยบเพื่อเป็นยาในหลายประเทศ เช่น กัวเตมาลา อียิปต์ เป็นต้น

2. ขึ้นฉ่าย Celery

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Apium graveolens* Linn.

วิธีใช้ แนะนำให้รับประทานเป็นประจำทุกวัน วันละ 4 ต้น

การนำมาใช้ ชาวเอเชีย (จีนและเวียดนาม) นิยมใช้ขึ้นฉ่าย เป็นยาลดความดันโลหิตมาประมาณ 2,000 ปี และชาวอินเดียใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ในประเทศไทย ใช้ขึ้นฉ่ายทั้งต้นมาใช้เป็นยาลดความดันโลหิตสูง และขับปัสสาวะ

จากการศึกษาของนักเภสัชวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ชิคาโก Dr. Willium Elliot ได้แยกสาร 3-N-Butyl Phathalide ฉีดเข้าในหนูทดลอง พบว่าลดความดันโลหิตลงได้ ร้อยละ 15

3. บัวบก Asiatic Pennywort

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Centella asiatica* (Linn.) Urban

วิธีใช้ ใช้ผงของใบแห้งขนาด 0.5–2 กรัม วันละ 3 เวลา รับประทานติดต่อกันอย่างน้อย 1 เดือน

การวิจัยทางเภสัชวิทยา พบว่าบัวบกมีสารสำคัญ คือ glycoside (asiaticoside, asiatic acid, Madecassic acid, Sitosterol, Hydrocotylene)

ซึ่งพบว่ามีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ อีกทั้งบัวบกยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด และช่วยขยายหลอดเลือด

ข้อควรระวัง: ระวังการใช้ในผู้ป่วยเบาหวาน

4. กระเทียม Garlic

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium sativum* L.

วิธีใช้ แก้ความดันโลหิตสูง เอากระเทียมประมาณ 250 หัว แช่กับเหล้าขาว ประมาณ 1 ลิตร ใช้เวลานาน 6 อาทิตย์ รินเอาน้ำใสใส่ขวดใช้รับประทานครั้งละครึ่งช้อนกาแฟ ตอนเช้าวันละ 1 ครั้ง

สาระสำคัญที่พบ สารสำคัญที่ทำให้กระเทียมมีกลิ่นหอมฉุนเผ็ดร้อน คือ Allinase ที่เปลี่ยน Alliin ให้เป็นน้ำมันหอมระเหย Allicin และเมื่อนำหัวกระเทียมสดมากลั่นด้วยไอน้ำจะได้น้ำมันกระเทียม (Garlic oil)

5. ขิง Ginger

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Zingiber officinale* Roscoe

วิธีใช้ แนะนำให้รับประทานสดเป็นประจำพร้อมอาหารวันละ 3 เวลา หรือใช้ขิงสดฝานแล้วต้มน้ำทำเป็นน้ำขิงรับประทาน

สาระสำคัญที่พบ จากงานวิจัยพบว่าขิงมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต ช่วยลดความดันโลหิต ลดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือดด้วย

6. พูลคาว/คาวตอง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Houttuynia cordata* Thunb.

วิธีใช้ รากตำกับน้ำพริกจะกินเป็นยารักษาโรค เบาหวาน และความดันโลหิต

ข้อมูลการนำไปใช้ ประเทศจีน เกาหลี ญี่ปุ่น และในแถบอินโดจีน มีการนำมาใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้อักเสบ รักษาริดสีดวง แก้อาการบวมน้ำ เป็นต้น

สาระสำคัญที่พบ flavonoid ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดไปเลี้ยงไต จึงมีผลเพิ่มการขับปัสสาวะ

การประเมินอาการโรคความดันโลหิตสูง

- กินได้ นอนหลับ ถ่ายคล่อง
- ไม่เวียนหัว วิงเวียน หน้ามืด
- ความดันโลหิตอยู่ในระดับปกติ

การใช้ยาพอกเย็นลดความดันโลหิต

ใช้รักษาอาการความร้อนในร่างกายสูง อาการอักเสบ บวม ร้อน บริเวณผิวหนัง ปวดศีรษะไมเกรน เป็นไข้

ส่วนประกอบ

1. ดินสอพองสะตุ 10 ส่วน
2. ผงบอระเพ็ด 5 ส่วน
3. ผงเปราะหอม 3 ส่วน
4. ผงใบสะเดา 5 ส่วน

วิธีใช้

ผสมเครื่องยาทั้งหมดให้เป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อจะนำมาใช้ให้นำผงยาผสมน้ำให้เนื้อเหลวคล้ายโคลน นำไปพอกในบริเวณที่ต้องการ ถ้าเป็นผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูงให้พอกบริเวณชายโครงด้านขวาหรือตำแหน่งของตับ และถ้ามีอาการปวดมึนศีรษะร่วมด้วยให้พอกบริเวณหน้าผาก พอกทิ้งไว้ประมาณ 15–30 นาที หรือจนกว่ายาจะแห้งหมาดๆ แล้วจึงเปลี่ยนยาพอก จนกว่าอาการจะดีขึ้น

ยาลูกมะกรูดอายุวัฒนะ: ภูมิปัญญาภาคใต้

หมอพื้นบ้านจิต คงสม

จังหวัดสงขลา

ส่วนประกอบ

1. น้ำผึ้งป่า (น้ำผึ้งหลวง)	ราว	30	ซีซี
2. กระเทียมโทน	หนัก	1	บาท
3. รากเจตมูลเพลิง	หนักเกือบ	1	บาท
4. ยาดำ	เล็กน้อย		
5. พริกไทยดำ	หนัก	1	บาท
6. เกลือ	จำนวน	1	ช้อนโต๊ะ
7. ขมิ้นอ้อย	หนัก	1	บาท
8. ดอกกานพลู	หนัก	1	บาท
9. ดีปลี	หนัก	1	บาท
10. ลูกมะกรูด	จำนวน	10	ลูก

สรรพคุณ

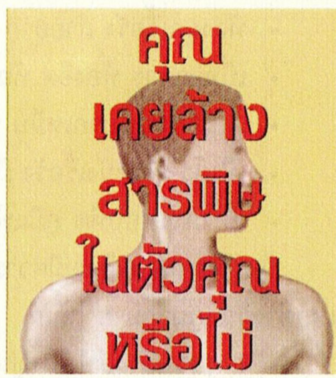
เป็นยาอายุวัฒนะ สุภาพสตรีรับประทานแก้ประจำเดือนมาไม่ปรกติ สตรีหลังคลอดอยู่ไฟ ขับน้ำคาวปลา สุภาพบุรุษ รับประทานแก้เจ็บหลัง

วิธีทำ

นำลูกมะกรูดล้างสะอาดแล้วปาดหัวออก ใส่ส่วนประกอบทั้งหมดยัดเข้าในลูกแล้วเอาไปนึ่งราว 1 ชั่วโมงจนสุก แล้วนำมาตำให้ละเอียด เอาน้ำผึ้งป่าใส่ปั้นให้เป็นลูกกลอนเม็ดเล็กๆ รับประทานครั้งละ 1–3 เม็ด ก่อนอาหาร 3 เวลา รับประทานได้ตลอดปี

“รุสารพิษ ถนอมสุขภาพ”

โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน



ที่มาของรูป: www.oknation.net

การวางยาให้กับผู้ป่วยนั้น แพทย์จะต้องหาสาเหตุที่มาของโรคด้วยความรอบคอบและคำนึงถึงความสำคัญของผู้ป่วยเป็นหลัก สมัยโบราณแพทย์จะจ่ายยาล้างของเสียในร่างกาย เรียกว่า **“ยารุ”** คือ การรุเอาตะกรันของของเสียต่างๆ ออกจากร่างกายก่อน จึงทำการรักษาต่อไป

เช่นเดียวกันกับ **“การล้างสารพิษ”** คือ การนำเอาสารพิษออกจากร่างกายของเราโดยวิธีการต่างๆ เพื่อไม่ให้ตกค้างอยู่ในร่างกาย จนกลายเป็นพิษเป็นภัยต่อสุขภาพ ทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิตและระบบย่อยดีขึ้น สารพิษที่สะสมในร่างกายจำนวนมากจะเกิดจากการรับประทานอาหาร ยา และมลพิษจากสภาพแวดล้อมรอบๆ ตัวเรา

ทั้งนี้ **"การล้างสารพิษ"** ก็จะช่วยสนับสนุนกระบวนการล้างสารพิษตามธรรมชาติของร่างกาย ตามช่องทางการกำจัดของเสียหลักๆ ได้แก่ ลำไส้ใหญ่ ผิวหนัง หลอดเลือด ตับและไตด้วย รวมทั้งช่วยเร่งกระบวนการลดการสะสมของของเสีย พร้อมกับการเสริมสารอาหารทดแทนที่เหมาะสมต่อฟื้นฟูและการทำงานของร่างกาย

หากร่างกายของเรามีสารพิษที่สะสมอยู่ในร่างกายมากก็จะมีอาการแสดงให้เห็นได้ เช่น

- อาการปวดศีรษะบ่อย หงุดหงิด
- ระบบเผาผลาญทำงานน้อย ทำให้ร่างกายอ้วน
- ขับถ่ายและละลายสารพิษไม่ออก จะเกิดสิวเสี้ยนบนใบหน้าและฝ้าดำบนใบหน้า
- ประสาทตึงเครียดและร่างกายไม่แข็งแรง เพศสัมพันธ์เสื่อม
- ท้องผูกเรื้อรัง ถ่ายยาก ถ่ายไม่ออก
- เบื่ออาหาร ท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอ และผายลมบ่อยๆ
- เหนื่อยง่าย ปากเหม็น ปากเปื่อย มีกลิ่นตัวแรง
- เป็นโรคผิวหนังเรื้อรัง มีผื่นคันขึ้นตามตัว เป็นแผลและเป็นฝีบ่อยๆ
- มีอาการหอบหืด ภูมิแพ้ เป็นลมพิษได้ง่าย

ปัจจุบันคนส่วนใหญ่มีความสนใจในการล้างสารพิษมากขึ้น จึงมีวิธีการที่แตกต่างกันอยู่มากมาย ได้แก่

- การสวนล้างลำไส้ใหญ่หรือโคโลนิค
- การล้างสารพิษทางหลอดเลือดด้วยการทำคีเลชั่น
- ล้างพิษลำไส้ด้วยสมุนไพร
- การนวดบำบัด
- การฝังเข็ม
- อินฟาเรดเซาน่า

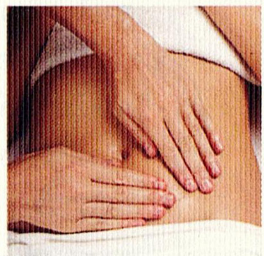
- การบำบัดด้วยน้ำที่มีส่วนผสมแร่ธาตุและน้ำมันหอมระเหย
- การอบไอน้ำสมุนไพร
- Wraps การพันร่างกาย
- การอดอาหารล้างพิษ เป็นต้น

กิจกรรมของโปรแกรม "รุสารพิษ ถนอมสุขภาพ"

1. นวดตัวเพื่อกระตุ้นและปรับสมดุลของการไหลเวียน

ประโยชน์ของการนวดตัว

- เป็นการกระตุ้นให้สารพิษและของเสียถูกขับออกมาทางท่อน้ำเหลือง
- ช่วยทำให้ระบบการไหลเวียนเลือดดีขึ้น
- ช่วยขจัดของเสียในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการผ่อนคลายมากขึ้น
- การนวดบริเวณหน้าท้องจะช่วยให้สารพิษหรือตะกรันที่เกาะตามผนังลำไส้หลุดออกมาได้ง่ายขึ้น



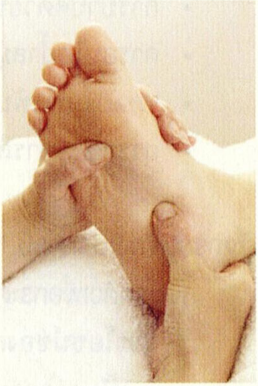
ที่มาของรูป: variety.sodazaa.com

- ช่วยให้การทำงานของอวัยวะที่ใช้ในการย่อยอาหารมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

2. นวดเท้าเพื่อกระตุ้นการขับพิษ

ประโยชน์ของการนวดเท้า

- เป็นเสมือนการล้างพิษทางผิวหนัง ช่วยกระตุ้นให้เกิดการขับของเสียออกมาทางผิวหนัง
- ช่วยส่งเสริมสุขภาพ โดยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลือง ทำให้อวัยวะต่างๆ ทำหน้าที่ให้สมดุล

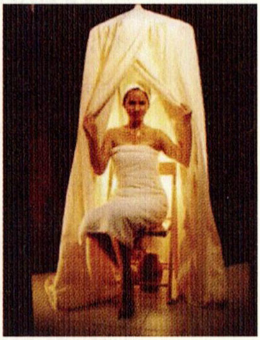


ที่มาของรูป: www.tigerdragon.in.th

- ช่วยป้องกันโรค เช่น ท้องผูก หืด โรคเกี่ยวกับกระเพาะปัสสาวะ ปวดศีรษะ โรคไต นิ่วในถุงน้ำดี ไมเกรน ไซนัส และโรคเครียด เป็นต้น
- ขจัดความกดดันและเมื่อยตึงของกล้ามเนื้อ เกิดความผ่อนคลาย
- กระตุ้นการทำงานของระบบประสาท
- เพิ่มพลังงานและสมรรถภาพการทำงานภายในของอวัยวะต่างๆ
- เพิ่มพลังสมอง แก้ไขปัญหาความจำ
- กระตุ้นเซลล์ผิวหนัง จึงมีผลให้ผิวพรรณแข็งแรงเปล่งปลั่ง กระตุ้นการทำงานของต่อมไทรอยด์ มีผลต่อฮอร์โมนและอารมณ์ของคนเรา

3. อบสมุนไพรเพื่อขับสารพิษ

ประโยชน์ของการอบสมุนไพร

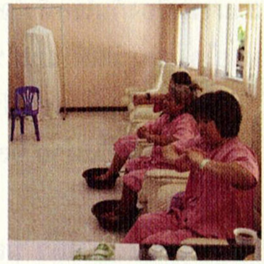


ที่มาของรูป: www.doinumsub.org

- ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตในร่างกายดีขึ้น คลายความตึงเครียด
- ช่วยชำระล้างและขับของเสียออกจากร่างกาย
- ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น บรรเทาอาการปวดเมื่อย
- ช่วยทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น
- ช่วยบำรุงผิวพรรณ บรรเทาอาการผดผื่นคัน
- ช่วยทำให้น้ำหนักร่างกายลดลงได้ชั่วคราว
- ช่วยให้สบายตัว ลดอาการปวดศีรษะ

4. แช่เท้าในน้ำสมุนไพรและพอกเข่าเพื่อดูดพิษ

ประโยชน์ของการแช่เท้าในน้ำสมุนไพรและการพอกเข่าเพื่อดูดพิษ



- ร่างกายมีธรรมชาติของการระบายพลังงานที่เป็นพิษจำนวนมากออกมาทางมือและเท้าอยู่แล้ว ดังนั้นการแช่เท้าด้วยน้ำอุ่นและน้ำสมุนไพรจะช่วยเร่งการขับพิษออกจากร่างกายได้เร็วขึ้น
- การพอกเข่าด้วยยาพอกดูดพิษ จะช่วยลดอาการปวด บวม อักเสบ บริเวณเข่า
- ช่วยกระตุ้นภูมิต้านทานของร่างกาย
- กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต จากปลายเท้าไปทั่วร่างกายทำให้ลดอาการเมื่อยล้า เกิดการผ่อนคลายร่างกาย จิตใจ ปรับกระบวนการย่อยสลายอาหารเพื่อเปลี่ยนเป็นพลังงานของร่างกาย
- ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น
- กระตุ้นฮอร์โมนเพศให้สมดุล

5. รวมสมุนไพรล้างพิษ ดังนี้

5.1 **ผักหวานบ้าน** ช่วยแก้พิษ สามารถรักษาผดผื่นคันตามผิวหนัง รักษาคางทูม ปวดท้อง ขับลมในกระเพาะได้เป็นอย่างดี บำรุงเส้นผม บำรุงน้ำนมของแม่หลังคลอดได้อีกด้วย

5.2 **ย่านาง** เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ล้างสารพิษ ปวดท้องจากการทานอาหารผิดสำแดง ใช้รักษางูสวัด แก้ผดผื่นคัน บำรุงร่างกาย

5.3 **สมอไทย** มีฤทธิ์ในการกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย และนอกจากนี้ยังรักษาโรคหลายชนิด ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย (โดยมีสารแทนนินที่อยู่ในนั้นเป็นตัวชูโรง)

5.4 หัวหอม มีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่มาก ใช้ต่อต้านมะเร็งหลายชนิด ช่วยทำความสะอาดเลือด ช่วยลดระดับของคอเลสเตอรอลในร่างกาย ซึ่งสามารถป้องกันโรคหัวใจได้ นอกจากนั้นยังช่วยรักษาโรคหอบหืด โรคทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ และโรคเบาหวาน

5.5 มะนาว เป็นสมุนไพรที่มีวิตามินซีสูง ช่วยขับสารพิษจากตับ

5.6 ขึ้นฉ่าย มีสารต้านมะเร็ง ช่วยทำความสะอาดเลือด ช่วยลดความดันโลหิต

5.7 กะหล่ำ มีสารต้านอนุมูลอิสระต่อต้านมะเร็งได้ และยังช่วยตับขับฮอร์โมนที่มากเกินไป โดยเฉพาะฮอร์โมนความเครียดที่มีผลต่อร่างกาย ทั้งยังช่วยทำความสะอาดระบบย่อยอาหาร รักษาและป้องกันโรคกระเพาะอาหารได้

5.8 กระเจี๊ยบเขียว มีเส้นใยที่มีคุณสมบัติในการละลายน้ำ ช่วยดูดซับสารพิษที่ขับถ่ายออกมาได้เป็นอย่างดี ทำให้ไม่เหลือสารพิษตกค้างในลำไส้ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน ลดระดับคอเลสเตอรอล มีส่วนป้องกันมะเร็ง มีสารที่ช่วยขับพยาธิตัวจี๊ด รักษาโรคกระเพาะ ลำไส้อักเสบ นอกจากนั้นในกระเจี๊ยบเขียวยังมีแคลเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน

5.9 มะเขือพวง มีวิตามินซีสูง มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง มีไฟเบอร์ช่วยดูดซึมไขมันในอาหาร ช่วยจับไขมันอิ่มตัว และกำจัดของเสียออกจากระบบขับถ่าย

5.10 แอปเปิ้ล มีคุณสมบัติในการขจัดของเสียออกนอกร่างกาย มีเส้นใยมากช่วยทำความสะอาดลำไส้ ช่วยให้ตับและระบบย่อยอาหารทำงานได้ดียิ่งขึ้น กระตุ้นน้ำย่อย แอปเปิ้ลยังเป็นผลไม้ที่เต็มไปด้วยวิตามินและเกลือแร่

5.11 ทับทิม เป็นพืชสมุนไพรที่มีไฟเบอร์สูง มีสารแอสไพริน ซึ่งช่วยรักษาอาการอักเสบและแก้ปวด ช่วยในกระบวนการขับถ่ายของเสีย ช่วยล้างสารพิษ และลดการติดเชื้อภายในร่างกายได้

5.12 มะละกอ มีเอนไซม์ปาเปน ช่วยทำให้ของเสียที่อยู่ในรูปของโปรตีนแตกตัวเร็ว ช่วยทำความสะอาดลำไส้ และมีส่วนในการช่วยย่อยอาหาร

5.13 แตงโม มีฤทธิ์ในการช่วยขับปัสสาวะ ฟอกล้างร่างกาย ใช้รักษาแผลในกระเพาะ ลดความดันโลหิตได้

5.14 มะขามป้อม เป็นพืชที่มีวิตามินซีสูงมาก ซึ่งวิตามินซีจัดเป็นสารต้านอนุมูลอิสระชั้นดี ลดการเสื่อมสภาพของเซลล์ ลดความเสี่ยงต่อมะเร็ง อีกทั้งมะขามป้อมยังเป็นยาแก้ไอ แก้กระหายน้ำ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ และที่สำคัญที่สุดในการล้างสารพิษ มะขามป้อมนั้นมีงานวิจัยว่าสามารถแก้พิษของสารตะกั่วได้

5.15 รางจืด มีคุณสมบัติโดดเด่นมากในการทำลายพิษยาฆ่าแมลง พิษจากสตริกนิน พิษจากสารเคมีและยาเบื่อชนิดต่างๆ

5.16 ผักบุ้งแดง รากผักบุ้งมีรสจืดเฝื่อน แก้ถอนพิษผิดสำแดง ส่วนลำต้นและใบ มีรสเย็นถอนพิษเบื่อเมา นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณเป็นยาฆ่าเชื้อ สามารถรักษาแผลเป็นหนองได้ และลดอาการคันจากพิษแมลงกัดต่อยได้

ตำรับเครื่องดื่มสมุนไพรแนะนำ "วารีพฤกษาล้างพิษในเลือดและลำไส้"

ส่วนประกอบ

1. น้ำคั้นใบรางจืด	200	มิลลิลิตร
2. น้ำคั้นใบย่านาง	100	มิลลิลิตร
3. น้ำคั้นผักบุ้งแดง	200	มิลลิลิตร
4. น้ำตรีผลาเข้มข้น	600	มิลลิลิตร
5. น้ำคั้นมะขามเปียก	100	มิลลิลิตร
6. เกลือป่น	15	กรัม

วิธีทำ

นำน้ำคั้นสมุนไพรสดทั้ง 5 ชนิด มาผสมกันพร้อมใส่เกลือป่นลงไป

วิธีรับประทาน

เช้า-ก่อนนอน ครั้งละ 1 แก้ว หรือ 50 มิลลิลิตร

เอกสารอ้างอิง

ข้อมูลจากการให้บริการด้านสุขภาพโรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน (ยศเส)

http://absolute-health.org/thai/Q-A-th-01.htm "การล้างสารพิษมีประโยชน์จริงหรือ" โดย นายแพทย์ฉัตรชัย ศรีบัณฑิต

รู้ทันเบาหวาน

วิทยาลัยการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร จังหวัดปราจีนบุรี

เบาหวาน (Diabetes Mellitus) หมายถึง ภาวะระดับน้ำตาลในเลือดสูง เกิดจากความบกพร่องของการ หลั่งอินซูลิน หรือการออกฤทธิ์ของอินซูลิน หรือทั้งสองอย่าง โดยมีการตรวจพบระดับน้ำตาลในพลาสมาหลังอดอาหารนาน 8 ชั่วโมง (Fasting Plasma Glucose) มากกว่าหรือเท่ากับ 126 mg/dl อย่างน้อย 2 ครั้ง ในวันที่ต่างกัน หรือระดับน้ำตาลในพลาสมาที่ไม่เจาะจงเวลา มากกว่าหรือเท่ากับ 200 mg/dl ร่วมกับมีอาการสำคัญของโรคเบาหวาน เช่น ปัสสาวะบ่อยและมาก กระหายน้ำบ่อย น้ำหนักลดไม่ทราบสาเหตุ

หมายเหตุ : ระดับน้ำตาลในพลาสมาหลังอดอาหาร 126 mg/dl เทียบได้กับ การตรวจระดับน้ำตาล จาก Whole Blood ที่เจาะจากหลอดเลือดดำ (vein) หรือเจาะจากปลายนิ้ว (Capillary) 110 mg/dl (อ้างอิง จากแนวทางการวินิจฉัยโรคเบาหวานขององค์การอนามัยโลก 1998) ทางการแพทย์แผนไทย เบา หมายถึง ปัสสาวะ เบาหวาน หมายถึง ภาวะที่ปัสสาวะมีรสหวาน (รสหวานอย่างน้ำผึ้ง) เป็นอาการตามของโรคโรคหนึ่งที่มีอาการปัสสาวะหวานร่วมด้วย เป็นโรครักษายาก (อสาธิยะโรค)

มูลเหตุการเกิดโรค

มูลเหตุการเกิดโรคทางการแพทย์แผนไทยเบาหวานเกิดจากปิตตะสมุฏฐานอาพาธาแล้วส่งผลถึงเสมหะสมุฏฐาน และวาตะสมุฏฐาน โดยพิจารณาสาเหตุของโรคจากสมุฏฐานของโรคและและปัจจัยส่งเสริมในการเกิดโรค ดังนี้

1. เกิดจากชาติสัมพันธ์ตระกูล (กรรมพันธุ์) คือ การสืบสายโลหิต หาก พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นเบาหวาน ลูกจะมี โอกาสเป็นเบาหวานตามมา

2. การรับประทานอาหาร จัดเป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดโรคโดยผู้ที่เป็นโรคเบาหวานมักรับประทานอาหารในปริมาณที่มากกว่ากำลังไฟย่อยหรือรับประทานอาหารที่เหนี่ยวนำให้ไฟย่อยในร่างกายเพิ่มมากขึ้น (รับประทานอาหารที่มีคุณสมบัติและย่อยยาก) ซึ่งกำลังไฟย่อยนี้จะมีมากน้อยขึ้นอยู่กับปัจเจกบุคคลซึ่งอาจขึ้นอยู่กับธาตุเจ้าเรือนช่วงอายุหรือปัจจัยแวดล้อมต่างๆ และอาหารส่วนใหญ่ที่เป็นปัจจัยก่อให้เกิดโรคคืออาหารที่มีรสหวานและรสมัน

3. เกิดความพิการของไฟธาตุและธาตุดิน ที่เป็นที่ตั้งของไฟธาตุแต่กำเนิด อาจมีสาเหตุจากพันธุกรรม หรือการเกิดของทารกในครรภ์มารดา

4. เป็นอุปปาติกะโรค คือ เกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุ เกิดจากโรคในเด็กหรือโรคซางที่รักษาไม่หายแล้ว พัฒนา กลายเป็นกษัย ทำให้ร่างกายมีความเสื่อมและเกิดอาการของโรคเบาหวาน 2

5. ช่วงอายุ เนื่องจากช่วงอายุอยู่ในช่วงปัจฉิมวัยกำลังไฟธาตุจะหย่อนลงทำให้ไม่สามารถย่อยอาหารได้สมบูรณ์ อีกทั้งยังเป็นช่วงที่ร่างกายมีความเสื่อมตามอายุขัยส่งผลกระทบต่อการย่อยการดูดซึม การขับออกของร่างกาย

6. เจ้าเรือน ในที่นี้จะดูตามวันเกิด (คัมภีร์ฉันทศาสตร์) และเดือนปฏิสนธิ (คัมภีร์ปฐมจินดา) ซึ่งเจ้าเรือนนี้จะช่วย ในการประเมินกลไก ดิน น้ำ ลม ไฟในตัวผู้ป่วยได้ การประเมินกลไกนี้จะนำไปสู่การพยากรณ์โรค หรือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เจ้าเรือนนั้นๆ เกิดโรค เพื่อการให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพและการรักษาที่เหมาะสม

7. กาลสมุฏฐาน เรื่องของกาลหรือช่วงเวลาไม่ได้มีผลในเชิงสาเหตุการเกิดโรคแต่จะเป็นปัจจัยส่งเสริมคือในช่วงที่ ผู้ป่วยเกิดโรคเบาหวาน จะใช้กาลสมุฏฐานมาวิเคราะห์ช่วงเวลาที่อาการกำเริบว่าสอดคล้องกับการทำงานของธาตุใดหรือหากผู้ป่วยเบาหวานมีธาตุใดในร่างกายที่ทำงานผิดปกติกาลสมุฏฐานก็จะช่วยพยากรณ์ได้ว่าจะกำเริบในช่วงเวลาใด

8. อุตุสมุฏฐาน เรื่องของอุตุหรือฤดู ไม่ได้มีผลในเชิงสาเหตุการเกิดโรคแต่จะเป็นปัจจัยส่งเสริมเช่นกัน คือในช่วงที่ ผู้ป่วยเกิดโรคเบาหวาน จะใช้อุตุสมุฏฐาน มาวิเคราะห์ฤดูที่อาการกำเริบว่าสอดคล้องกับการทำงานของธาตุใด หรือหากผู้ป่วยเบาหวานมีธาตุใดในร่างกายที่ทำงานผิดปกติ อุตุสมุฏฐานก็จะช่วยพยากรณ์ได้ว่า จะกำเริบในช่วงฤดูใด

9. ประเทศสมุฏฐาน หรือที่อยู่ก็เป็นหนึ่งในปัจจัยส่งเสริมทั้งเรื่องของสภาพแวดล้อม ภูมิประเทศ หรืออาหารการกินก็เป็นปัจจัยที่ส่งเสริมการเกิดโรคได้เช่นกัน

10. พฤติกรรมสุขภาพ ที่ตรงกับมูลเหตุการเกิดโรค 8 ประการ และมีผลเหนี่ยวนำให้ไฟธาตุเกิดความผิดปกติก็เป็นสาเหตุและปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้เกิดโรคได้

ประเภทของเบาหวานตามแนวคิดการแพทย์แผนไทย

1. เบาหวานที่เสมหะเป็นหลัก มีอาการอาหารไม่ย่อย ไม่อยากอาหาร คลื่นเหียนอาเจียน ง่วงเหงาหาวนอน

2. เบาหวานที่ปิตตะเป็นหลัก มีอาการวิงเวียนศีรษะ นอนไม่หลับ กระหายน้ำ เนื้อตัวรุ่มร้อน

3. เบาหวานที่วาตะเป็นหลัก ผอมแห้ง อ่อนเพลีย ท้องผูก นอนไม่หลับ เหน็บชา

แนวทางการดูแลสุขภาพผู้ป่วยโรคเบาหวานแบบองค์รวม

1. ปรับอาหาร รับประทานผัก เพิ่มกากใย ทำให้อิ่มนาน มีพลังงานน้อย รับประทานอาหารสมุนไพรที่ช่วยควบคุมน้ำตาล เช่น มะระขี้นก ผักเชียงดา ขมิ้นชัน มะขามป้อม และมีการปรุงให้เหมาะกับเจ้าเรือน เช่น ผักลวกกับคนที่มีเสมหะเด่น ผักสดกับคนที่มีปิตตะเด่น ผัดผักกับคนที่มีวาตะเด่น
2. ออกกำลังกายตามเจ้าเรือนและกำลังของตน
3. การฝึกลมหายใจ
4. การพักผ่อนให้เพียงพอ
    - ช่วยการนอนหลับด้วยเม็ดชุมเห็ดไทย กะทกรก
    - ใช้ยาหอมนวดตัว นวดศีรษะลดความเครียด ปรับอารมณ์ หรือหากิจกรรมลดความเครียด
    - สวดมนต์ไหว้พระ ฟังธรรม
    - ยาหอม ปรับอารมณ์
5. ยาสมุนไพรสำหรับโรคเบาหวาน
    - ขมิ้นชัน วันละ 1–3 กรัม แบ่งให้วันละ 2–3 ครั้งสำหรับปรับการทำงานของตับอ่อนและตับ รับประทานเดี่ยวหรือร่วมกับวุ้นว่านหางจระเข้
    - ผักเชียงดา

> ทางอายุรเวทแบ่งเบาหวานเป็น 3 แบบและมีการใช้ยาที่แตกต่างกันตามการวิเคราะห์ดังนี้
>
> เบาหวานแบบกผะ ใช้มะระขี้นก, ว่านหางจระเข้, สะเดา, ขมิ้นชัน และสมุนไพรรสร้อน อย่างพริกไทย ขิงในการควบคุมน้ำหนัก
>
> เบาหวานแบบปิตตะ รากสามสิบ, วุ้นว่านหางจระเข้, บัวบก
>
> เบาหวานแบบวาตะ มะขามป้อม ขมิ้นชัน

ตัวอย่างข้อมูลสมุนไพรสำหรับโรคเบาหวาน

1. มะระขี้นก Bitter cucumber

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Momordica charantia* Linn.

วิธีใช้ รับประทานมะระขี้นก 500–1,000 มิลลิกรัม การใช้กลูโคสของตัวโดยสารสำคัญที่มีฤทธิ์ คือ p-Insulin, Charantin และ Visine

2. ช้าพลู Wild Pepper

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Piper sarmentosum* Roxb. ex Hunter.

วิธีใช้ เอาต้นช้าพลูทั้งห้า 1 กำมือ พับเถาต้นช้าพลูเป็น 3 ทบ ใช้ตอกไม้ไผ่มัดเป็น 3 เปลาะ ใส่หม้อดิน ต้มกับน้ำ 3 ขัน ต้มเคี่ยวให้เหลือน้ำ 1 ขัน กินครั้งละครึ่งแก้ว วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

การวิจัยในสัตว์ทดลอง จากการทดลองในกระต่ายเทียบกับยา Tolbutamide และน้ำกลั่น พบว่าน้ำชาพลูสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วย โดยเมื่อให้ดื่มเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ พบว่ายังสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่ง Tolbutamide สามารถลดได้น้อยกว่า

3. อบเชยจีน Chinese Cinnamon

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cinnamomum cassia* (L) Presl.

วิธีใช้ รับประทานผงอบเชยจีน เช้า เย็น อย่างละครึ่งช้อนชา อย่างน้อย 20 วัน

การวิจัย มีการรายงานถึงการค้นพบสรรพคุณลดน้ำตาลในเลือดในวารสาร New Scientist ฉบับเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2553 พบว่ามีสารสำคัญ คือ Methylhydroxy Chalcone Polymer (MHCP) ซึ่งกลไกการออกฤทธิ์ คือ ทำให้อินซูลินตอบสนองต่อระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยลด triglyceride cholesterol และ LDL ด้วย

การติดตามอาการโรคเบาหวาน

- กินได้ นอนหลับ ถ่ายสะดวก
- ดูอาการ ฝ่ามือร้อน เหน็บชา
- ระดับน้ำตาลในเลือด
- ระดับน้ำตาลในปัสสาวะ

ตัวอย่างเมนูอาหารที่เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

1. หมูนึ่งใบชะพลู

ส่วนประกอบ

1. หมูบด	1 ขีด	2. รากผักชี	3–4 ราก
3. กระเทียม	5 กลีบ	4. พริกไทยดำ	1 ช้อนชา
5. เกลือ	1/3 ช้อนชา	6. ใบช้าพลูสด	1 กำมือ

วิธีทำ

1. ตำกระเทียม พริกไทยดำ รากผักชีให้ละเอียด
2. นำหมูบดลงมาคลุกเคล้ากับส่วนผสมข้อ 1 ให้เข้ากัน
3. ปรุงรสด้วยเกลือ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. นำหมูบดที่ได้มาหอด้วยใบช้าพลูม้วนเป็นแท่งกลมๆ แล้วกลัดด้วยไม้จิ้มฟัน
5. นำไปนึ่ง 2 นาที จัดใส่จานพร้อมรับประทาน หรือรับประทานควบคู่กับน้ำจิ้มซีฟูดก็ได้ สำหรับผู้ที่ชื่นชอบรสจัดจ้าน

2. น้ำฟักปั่นใบบัวบก

ส่วนประกอบ

1. ฟัก	1 ลูก	2. บัวบกสด	1 กำมือ
3. หญ้าหวาน	50 กรัม	4. น้ำมะนาว	1 ถ้วย
5. เกลือ	1 ถ้วย		

วิธีทำ

1. นำใบบัวบกสดล้างให้สะอาด ปั่นกรองเอาแต่น้ำ
2. ต้มหญ้าหวานกับน้ำ 1 ลิตร 15 นาที กรองเอาแต่น้ำ
3. นำฟักมาปอกเปลือก ล้างให้สะอาด หันเป็นสี่เหลี่ยมเล็กๆ
4. นำฟักไปปั่นกับน้ำใบบัวบกเติมน้ำแข็ง ปรุงรสเพิ่มด้วยน้ำมะนาว น้ำเชื่อมจากหญ้าหวาน และเกลือตามชอบ ปั่นให้เข้ากัน ตักใส่แก้วพร้อมรับประทาน

3. น้ำฟักปั่นกระเจี๊ยบ

ส่วนประกอบ

1. ฟัก	1 ลูก	2. กระเจี๊ยบ	5 กรัม
3. ขิง	1 แง่ง	4. หญ้าหวาน	10 กรัม
5. เกลือ	1 ถ้วย		

วิธีทำ

1. นำขิงล้างให้สะอาดแล้วหั่นเป็นแว่น
2. ต้มกระเจี๊ยบ ขิง กับน้ำ 1.5 ลิตร 10 นาที จากนั้นเติมหญ้าหวาน ต้มต่ออีก 5 นาที กรอง เอาแต่น้ำ
3. นำฟักมาปลอกเปลือก ล้างให้สะอาด หันเป็นสี่เหลี่ยมเล็กๆ
4. นำฟักที่ได้ไปปั่นโดยเติมน้ำแข็ง เกลือเล็กน้อย และน้ำขิงกระเจี๊ยบ (อาจเติมใบสะระแหน่ หรือใบเนียมหูเสือก็ได้เพื่อเพิ่มความสดชื่น) ปั่นให้เข้ากัน ตักใส่แก้วพร้อมรับประทาน

4. สัมตำปลากรอบมะระขี้นก (ตำรับท่านเจ้าพระยา)

ส่วนประกอบ (สำหรับ 1 ที่)

1. มะละกอสับ	50	กรัม
2. มะระขี้นกหั่นเป็นชิ้นบางๆ	2	ลูก
3. กระเทียมปอกเปลือก	1	กลีบใหญ่
4. พริกขี้หนูสวน	5	เม็ด
5. ปลากรอบ ใช้ปลาเนื้ออ่อนทอดให้กรอบ	1	ตัว
6. มะนาว	1	ช้อนโต๊ะ
7. มะขามเปียกเคี่ยวผสมน้ำตาลและน้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
8. น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
9. น้ำหญ้าหวาน	2	ช้อนโต๊ะ
10. มะเขือเทศสีดา	2	ลูก
11. ปลาอินทรีย์เค็ม	1	ชิ้นเล็ก (ประมาณ 5 กรัม)

เครื่องเคียง

1. ใบบัวบก
2. ถั่วฝักยาว
3. แตงกวา
4. ผักพื้นบ้านตามฤดูกาล

วิธีทำ

1. โขลกหัวปลากรอบให้ละเอียด ใส่กระเทียมปอกเปลือก พริกขี้หนู ตำให้เข้ากัน
2. ปรุงรสด้วยน้ำหญ้าหวาน มะนาว น้ำปลา แล้วใส่มะระขี้นก ตำเบาๆ โขลกให้นุ่ม ซึ่งจะช่วยเอายางของมะระขี้นกออกไปอยู่ในน้ำ
3. ใส่ปลาอินทรีย์เค็มและใส่มะละกอโขลกรวมกันพอเข้าเนื้อ
4. ฉีกเนื้อปลากรอบที่ทอดแล้วใส่ลงไปคลุกให้เข้ากัน น้ำหญ้าหวาน ใช้หญ้าหวาน 5–7 ใบ ชงกับน้ำร้อน 125 มิลลิลิตร

5. มะระขี้นกยัดไส้นึ่ง

ส่วนประกอบ

1. มะระขี้นก	5 ลูก	2. เนื้อหมูสับ	200 กรัม
3. รากผักชี	1 ช้อนชา	4. กระเทียม	3 กลีบ
5. พริกไทย	1/3 ช้อนชา	6. ซีอิ๊วขาว	1 ช้อนชา
7. วุ้นเส้น			

วิธีทำ

1. คว้านเมล็ดมะระขี้นกทิ้ง นำไปลวกน้ำเดือด
2. นำหมูสับมาใส่ในภาชนะที่จะใช้หมักจากนั้นใส่พริกไทย รากผักชี กระเทียมบดละเอียด และซีอิ๊วขาว คลุกเค้าให้เข้ากันพักทิ้งไว้สัก 15–20 นาที พอครบเวลาให้นำไปยัดไส้ในมะระ
3. นำไปนึ่งประมาณ 20 นาที

สูตรน้ำจิ้มสำหรับ 1 ที่

ส่วนประกอบ

1. ซีอิ๊วขาว	2 ช้อนโต๊ะ	2. มะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
3. พริกขี้หนู	10–15 เม็ด	4. กระเทียม	10 กลีบ
5. รากผักชี	2 ราก	6. ผักชีซอยสำหรับโรยหน้านิดหน่อย	

วิธีทำ

1. โขลกพริกขี้หนู กับกระเทียม และรากผักชีให้ละเอียดเข้ากัน
2. ปรุงรสชาติด้วยซีอิ๊วขาวและน้ำมะนาว คนให้เข้ากัน
3. โรยหน้าด้วยผักชีซอย

รู้ทันโรคเส้นเลือดขอด

โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน

สุขภาพ "ขาและเท้า" เรื่องสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม

ทำไมเราควรดูแลขาและเท้าให้ดี? สุขภาพของเราขึ้นอยู่กับการไหลเวียนที่ดีของกระแสเลือดน้ำเหลือง และกระแสประสาท ร่างกายของเราเหมือนเครือข่ายการไหลเวียนที่ซับซ้อนและละเอียดอ่อน ทุกส่วนเชื่อมโยงประสานงานกันเมื่อคนเราใช้เท้าและขาในกิจวัตรประจำวัน ดังนั้นเท้าและขาจึงเป็นอวัยวะที่มักจะอยู่ต่ำสุดของร่างกายฝ่าเท้าจึงอยู่ไกลหัวใจเลือดแดงที่แปรเปลี่ยนเป็นเลือดดำนั้นจะไหลย้อนกลับจากเท้าไปได้ช้า ถ้าเลือดดำไหลย้อนกลับไปช้าจะทำให้เกิดการตกตะกอนค้าง ประกอบกับกิจวัตรที่ต้อง เดิน หรือยืนเป็นเวลานาน กล้ามเนื้อเส้นเอ็นขาและเท้า ก็เกิดสภาพแข็งเกร็งค้าง อุดกั้นระบบไหลเวียนของเลือดและน้ำเหลือง ดังนั้นสิ่งที่ไม่ควรมองข้ามคือ ระบบการไหลเวียนโลหิต บริเวณขา



หลอดเลือดขอดที่ขา

เป็นโรคที่พบบ่อยในคนทั่วไป โดยเฉพาะในคนสูงอายุ ผู้หญิง หญิงตั้งครรภ์ คนอ้วน และผู้ที่นั่งหรือยืนนานๆ โรคนี้มักเป็นเรื้อรังตลอดชีวิต โดยไม่มีอันตรายร้ายแรงใดๆ แต่บางรายที่เป็นรุนแรงอาจเกิดภาวะแทรกซ้อนต่างๆ ได้ ผู้ที่เป็นโรคนี้ ควรหมั่นปฏิบัติตัวเพื่อบรรเทาอาการและความรุนแรง

เส้นเลือดขอดบริเวณขา เกิดจากการนั่งหรือยืนนานติดต่อกันนานๆ หรือเกิดจากน้ำหนักตัวที่มากขึ้นในคนอ้วนหรือตั้งครรภ์ ทำให้ความดันเส้นเลือดฝอยบริเวณนั้นๆ สูงเป็นเวลานานๆ จึงเกิดการเสื่อมสภาพของวาล์วเปิด-ปิดของเส้นเลือด ทำให้เส้นเลือดขยายตัวพองออกจนเห็นเส้นเลือดฝอยเล็กๆ สีแดงหรือสีเขียว ต่อมาเมื่อนานเข้าก็จะโป่งเป็นเส้นนูนสีเขียวๆ ซึ่งจะมีจำนวนมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับการเสื่อมสภาพของเส้นเลือดเหล่านั้นว่าเป็นมากหรือน้อยเพียงใด หรือเป็นมานานเท่าไร จากการศึกษาพบว่าประมาณ 40% ของผู้หญิงในวัย 50 ปีขึ้นไป มักมีปัญหาบริเวณเส้นเลือดขอดหรือเส้นเลือดฝอยบริเวณขา

ฮอร์โมนและพันธุกรรม

1. เกิดจากการทำงานโดยต้องยืนหรือเดินนานๆ เช่น พนักงานขายสินค้า พนักงานเก็บค่าโดยสาร ฯลฯ

2. เกิดจากกรรมพันธุ์ พ่อแม่ที่มีเส้นเลือดขอด ลูกมีโอกาสเกิดเส้นเลือดขอดตามไปด้วย

3. เกิดจากอายุที่มากขึ้น จะเป็นเส้นเลือดขอดเพิ่มขึ้นเนื่องจากความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของลิ้นหลอดเลือดลดน้อยลง

4. เกิดจากฮอร์โมนเพศ ซึ่งเพศหญิงมีโอกาสเป็นมากกว่าเพศชาย เนื่องจากผลของฮอร์โมนเพศหญิงโดยตรง

5. เกิดจากการมีน้ำหนักเกิน คนที่มีน้ำหนักมากเกินเลือดจะหมุนเวียนได้ไม่สะดวก จะเกิดการคั่งค้างของเลือดบริเวณขามากขึ้น จึงทำให้เกิดเส้นเลือดขอดได้มาก

6. เกิดจากการกระทบกระแทกหรือกดทับ เช่น ไขว่ห้าง เนื่องจากเลือดเดินไม่สะดวก

7. เกิดจากการใส่รองเท้าส้นสูง ซึ่งทำให้เลือดหมุนเวียนได้ไม่ดี

ภาวะแทรกซ้อน

ส่วนใหญ่ไม่มีภาวะแทรกซ้อน นอกจากอาการปวดน่องหรือบวมในรายที่เป็นรุนแรง ผิวหนังในบริเวณในบริเวณหลอดเลือดขอดอาจแตก กลายเป็นแผลเรื้อรัง เรียกว่า “แผลจากหลอดเลือดขอด (varicose ulcer)” ส่วนใหญ่มักเกิดที่บริเวณข้อเท้า

บางรายอาจเกิดการอักเสบของหลอดเลือดดำ ถ้าหกล้ม หรือถูกของมีคมบาดตรงบริเวณที่มีหลอดเลือดขอด อาจทำให้เกิดแผลเลือดออกรุนแรงได้

อาการ

1. อาจมีอาการปวดแบบไม่มีแบบแผนที่แน่ชัด รู้สึกว่าขาหนักๆ เป็นผลมาจากการที่มีเลือดมาคั่งที่ขาทำให้เส้นเลือดที่ขาโป่งออก

2. อาการจะแย่ลง เมื่อยืน หรือนั่งนานๆ แต่จะดีขึ้นเมื่อยกขาสูงกว่าหัวใจ

3. ปกติ จะไม่บวม อาการบวมอาจเกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือดชั้นลึกด้วย

4. อาการปวดกล้ามเนื้อเวลานอนมักไม่ค่อยมี ถ้ามีอาจต้องสืบค้นเพิ่มเติม อาจมีเรื่องของหลอดเลือดแดงร่วมด้วยได้

อาการ ของเส้นเลือดขอดที่เท้า

1. ปวดเท้าปวดหนักๆ ตึงๆ

2. อาจจะเกิดตะคริวของกล้ามเนื้อ

3. เห็นเส้นเลือดดำพอง

4. บวมหลังเท้า

5. เลือดไปเลี้ยงผิวหนังน้อยลง ผิวหนังบริเวณข้อเท้าจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ผิวบาง แห้งและค่อนข้างแข็ง หากมีการคั่งของน้ำมากๆ อาจจะเกิดการอักเสบของผิวหนังซึ่งจะมีอาการคัน หรืออาจจะเกิดแผล เลือดออก

การรักษา แบบแผนปัจจุบัน

1. การรักษาแบบประคับประคอง โดยทั่วไป จะใช้วิธีนี้ ซึ่งจะเน้นหนักไปทางการป้องกันและรักษาตามอาการมากกว่า ซึ่งสามารถทำได้โดยสวมถุงน่อง ชนิดพิเศษ ซึ่งจะมีความหนาและแน่นกว่าถุงน่องทั่วไป โดยทั่วไปจะมีความดันอยู่ในช่วง 20–30 mmHg การสวมจะต้องสวมตั้งแต่โคนขาถึงข้อเท้า สวมน้อยกว่านี้ เช่น เฉพาะตรงเส้นเลือดไม่ได้ผลเนื่องจากการสวมถุงน่องช่วยให้กล้ามเนื้อและหลอดเลือดทำงานได้ดีบีบให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

2. การรักษาแบบเฉพาะ การรักษาแบบนี้เมื่อมีอาการมากขึ้นมีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้น รวมทั้งในแง่สวยงาม ภาวะแทรกซ้อนของเส้นเลือดขอดมีดังนี้มีเลือดออก มีแผลเรื้อรัง ไม่หาย มีผิวหนังอักเสบ มีภาวะเส้นเลือดอุดตัน

การรักษาแบบเฉพาะมี 2 ประเภท คือ

1. การฉีดสาร เข้าไปในหลอดเลือดดำ
2. การผ่าตัดแบบรักษาเส้นเลือดขอด

วิธีการบำบัดโรคด้วยการแพทย์แผนไทย (ร้อน-เย็น-พอก-กิน-ปรับ)

1. แช่ยาสมุนไพร (ร้อน)
2. แช่ยาสมุนไพร (เย็น)
3. พอกยาสมุนไพร
4. รับประทานยาสมุนไพร
5. ปรับพฤติกรรม

การแช่เท้าในน้ำอุ่น

การแช่เท้าในอ่างน้ำอุ่นมีการปฏิบัติทั้งในวัฒนธรรมทั้งตะวันตกและตะวันออก นอกจากจะสามารถช่วยลดอาการปวดเมื่อยเท้า นอกจากนี้น้ำอุ่นๆ จะช่วยให้ช่องทางต่างๆ ขยายตัว ของเสียที่อุดตันช่องทางอยู่จึงมีโอกาสหลุดออก ทำให้ช่องทางไหลเวียนสะอาดโล่งขึ้นทุกครั้งที่แช่เท้าในน้ำอุ่นๆ การแช่เท้าในน้ำอุ่น ร้อนประมาณ 36–38 องศาเซลเซียส นาน 10–15 นาที

การแช่เท้าในน้ำเย็น

การแช่เท้าในน้ำอุ่นสลับกับน้ำเย็นอุณหภูมิประมาณ 12 องศาเซลเซียส จะช่วยลดอาการเท้าบวมได้ นอกจากนี้การแช่น้ำร้อนสลับกับน้ำเย็น จะทำให้เกิดการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดบนผิวหนังและส่วนล่างของร่างกาย ทำให้ลดอาการปวดได้ดี

การพอกเท้า

การพอกเท้าด้วยสมุนไพร (สมุนไพรสรรพคุณเย็น) เพื่อลดอาการปวด บวม แดง ร้อนของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ช่วยดูดพิษร้อนจากการอักเสบ

การรับประทานยาสมุนไพร

การรับประทานยาสมุนไพรรสร้อน มีสรรพคุณ เพิ่มธาตุไฟ กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ลดไขมันในเลือดทำให้เลือดตกตะกอนลดลง และลดไขมันตามผนังหลอดเลือดช่วยให้หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี

การปรับพฤติกรรม

1. หลีกเลี่ยงการสวมรองเท้าส้นสูง การเดิน นั่งหรือยืนเป็นเวลานานๆ นานเกิน 30 นาที
2. ไม่นั่งไขว่ห้าง
3. ลดน้ำหนักตัว
4. งดอาหารลดเค็มเพื่อลดอาการบวม
5. ออกกำลังกายให้ระบบหมุนเวียนเลือดดีขึ้น
6. ยกขาให้สูงกว่าหัวใจ

สูตรสมุนไพรแช่เท้า (ร้อน)

- ตะไคร้
- รากย่านาง
- มะเดื่อชุมพร
- ผักเสี้ยนผี
- สมอไทย
- สมุนไพรอื่นๆ

วิธีทำ

ต้มในน้ำสะอาด เคี่ยวให้เหลือ 1 ใน 3 ผสมน้ำอุ่น (36–38 องศาเซลเซียส) แช่เท้าและขาประมาณ 10–15 นาที

สูตรสมุนไพรแช่เท้า (เย็น)

- ผงเถาเอ็นอ่อน
- ผงเถาวัลย์เปรียง
- สมุนไพรอื่นๆ

วิธีทำ

ละลายในน้ำอุ่น 1 ลิตร ผสมน้ำเย็น ให้ได้น้ำสมุนไพรอุณหภูมิ (15–20 องศาเซลเซียส) แช่เท้าและขาประมาณ 10–15 นาที

สูตรสมุนไพรพอกขา

- ดองดึง (หัว)
- ขิงแห้ง
- พริกไทย
- ดีปลี
- สมุนไพรอื่นๆ

วิธีทำ

นำน้ำหมักสมุนไพรที่หมักด้วย Alcohol 70% 30 มิลลิลิตร ผสมกับดินสอพองสะตุบดละเอียด 100 กรัม เติมน้ำเล็กน้อย คนให้เข้ากัน พอกขาทิ้งไว้ 30 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

สูตรยาต้มแก้เส้นเลือดขอด ช่วยให้หลอดเลือดยืดหยุ่น

- ใบกะเพรา
- กระเทียม
- คำฝอย
- พริกไทย
- สมุนไพรอื่นๆ

วิธีทำ

ต้มในน้ำ 1 ลิตรเคี่ยวเหลือ 300 มิลลิลิตร ดื่มวันละ ครึ่งแก้วกาแฟ เช้า-เย็น ก่อนอาหาร

สมาธิกับโรคเรื้อรัง

สำนักการแพทย์ทางเลือก

การปฏิบัติสมาธิ ด้วยเทคนิค SKT เป็นเทคนิคการปฏิบัติสมาธิที่พัฒนา โดย รศ.ดร.สมพร กันทรดุษฎี เตรียมชัยศรี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2541 ถึงปัจจุบัน เป็นเทคนิคที่ใช้สอนผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพเยียวยาผู้ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง (Complementary healing) โดยมีเทคนิค ทั้งหมด 7 เทคนิค ในที่นี้จะขอกล่าวเพียง 4 เทคนิค ดังนี้

(SKT 1) นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต

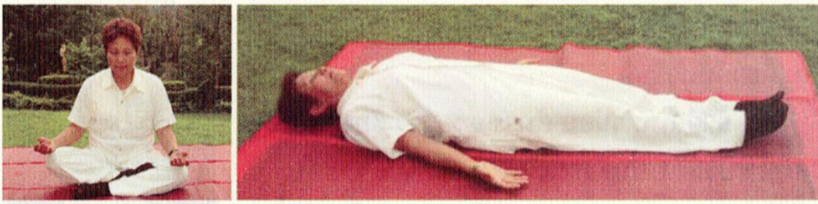
เป็นการนั่งหรือนอนปฏิบัติสมาธิด้วยการหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ และหายใจออกทางปากช้าๆ

1. ถ้าหากนั่งให้หงายฝ่ามือทั้งสองข้างวางบนหัวเข่าท่านอนหงาย ให้วางแขนข้างลำตัว หงายฝ่ามือขึ้น หรือคว่ำฝ่ามือไว้ที่หน้าท้อง

2. ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ 1–5 กลั้นลมหายใจนับ 1–3 ช้าๆ (3 วินาที) แล้วค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกทาง

ปากช้าๆ พร้อมกับนับ 1–5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 30–40 รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้าๆ

3. ให้ปฏิบัติวันละ 3 รอบ ก่อนหรือหลังอาหาร 30 นาที



ท่าที่ 1 (SKT 1) "นั่งผ่อนคลาย ประสานกายประสานจิต"

ท่า SKT 1 ช่วยลดความดันโลหิต ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และลดน้ำตาลในผู้ป่วยเบาหวาน นอนไม่หลับ ด้วยการปรับประสาทการรับรู้ของเส้นประสาทสมองคู่ที่ 1, 2, 3, 4, 6, 10 (Chemoreceptors และ Photoreceptors) ในช่วงหายใจเข้าลึก และปรับประสาทการรับรู้ของเส้นประสาทการรับรู้ของเส้นประสาท Gustation และเส้นประสาทสมองคู่ที่ 7, 9,10

(SKT 2) ยืนผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต

1. ยืนตรงในท่าที่สบาย สวมหรือไม่สวมรองเท้าก็ได้ แยกเท้าห่างเท่ากับช่วงไหล่ ถ้าสวมรองเท้า ต้องเป็นรองเท้าแบน ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ

2. ค่อยๆ ชูมือขึ้นเหนือศีรษะ ฝ่ามือสองข้างประกบกันต้นแขนแนบศีรษะ

3. สูดลมหายใจเข้าทางจมูก ลึกๆ ช้าๆ นับ 1–5 กลั้นหายใจนับ 1–3 ช้าๆ พร้อมกับนับ 1–5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ ทั้งหมด 30 รอบ แล้วค่อยลืมตาขึ้นช้าๆ

4. ค่อยแยกฝ่ามือออกจากกันช้าๆ แขนตรงและเหยียด ในท่าหงายฝ่ามือ ค่อยๆ ลดระดับมือลง พร้อมกับลดระดับแขนที่ยืดเหยียดและมือลงไป

1 จังหวะ นับ 1 ลดระดับแขนที่ยืดเหยียด และมือลงไปอีก 1 จังหวะ นับ 2 ลดค่อยๆ มือลงช้าๆ พร้อมกับนับจังหวะไปเรื่อยๆ จนถึง 30

5. ปฏิบัติวันละ 3 รอบ สำหรับผู้สูงอายุให้ฝึกในท่านั่งหรือท่านอนก็ได้

6. ถ้าฝึกในทานั่ง ต้องนั่งเก้าอี้ครึ่งก้น เท้าต้องวางราบขนานกับพื้น หลังตรง แล้วค่อยๆ ยกมือขึ้น ฝ่ามือประกบกัน และฝึกเช่นเดียวกับท่ายืน

7. ถ้าฝึกในท่านอน ต้นแขน 2 ข้าง ต้องแนบใบหู ฝ่ามือที่ประกบกันต้องไม่ปล่อยลดไปถึงระดับพื้น หลังฝึกครบ 30 รอบ การลดระดับแขนลง ต้องทำซ้ำๆ ค่อยๆ ลดแขนลง ข้อศอกพับและค่อยๆ ลดมือลงจนถึงต้นขา นับ 1–30 จังหวะ เช่นเดียวกันกับท่ายืนหรือท่านั่ง

ท่า SKT 2 ช่วยลดความดันโลหิต และลดน้ำตาลในเลือดได้ดี ด้วยการควบคุมและปรับประสาท รับความรู้สึกบริเวณไขสันหลัง กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น การทำงานของเส้นประสาทสมอง คู่ที่ 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10 และปรับ Baroreflex receptor ให้ไวขึ้น ร่วมกับการออกกำลังกายแบบ Isometric Exercise



ท่าที่ 2 (SKT 2)
"ยืนผ่อนคลาย
ประสานกาย ประสานจิต"

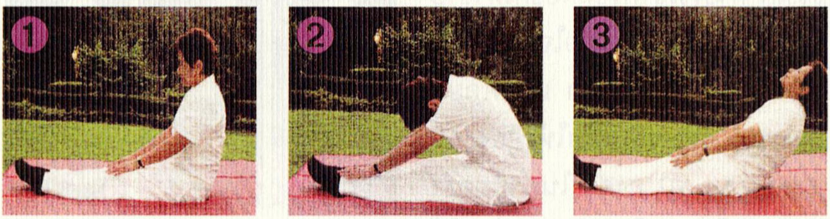
(SKT 3) นั่งยืด-เหยียดผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต

1. นั่งบนพื้นราบในท่าที่สบาย เหยียดขา เข่าตึง หลังตรง เท้าชิด คว่ำฝ่ามือบนต้นขาทั้ง 2 ข้าง ค่อยๆ หลับตาลงช้าๆ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ นับ 1–5 กลั้นลมหายใจ นับ 1–3 ช้าๆ แล้วค่อยๆ เป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ นับ 1–5 อีกครั้ง หายใจแบบนี้ 3–5 ครั้ง (ดังรูปที่ 1)

2. หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ ช้าๆ พร้อมกับค่อยๆ โน้มตัวไปข้างหน้า ผลักฝ่ามือทั้งสองข้างไปด้านหน้า ค่อยๆ ลูบจากเข่า หน้าแข้งไปถึงข้อเท้า ให้

ปลายมือจรดข้อเท้าหรือนิ้วเท้า หยุดหายใจชั่วครู่ นับ 1–3 ประมาณ 3 วินาที (ดังรูปที่ 2)

3. ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจออกทางปากช้าๆ ฝ่ามือลูบหน้าแข้ง เข่า พร้อมกับค่อยๆ เอนตัวไปข้างหลัง เงยหน้าขึ้น หน้าท้องตึงให้ได้มากที่สุด นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำกัน 30 รอบ แล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้นช้าๆ นั่งตัวตรงตามปกติ (ดังรูปที่ 3)



ท่าที่ 3 (SKT 3) "นั่งยืด- เหยียดผ่อนคลาย ประสานกาย ประสานจิต"

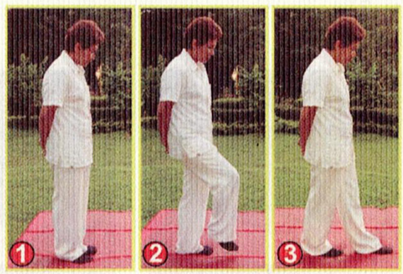
ท่า SKT 3 ช่วยลดไขมันหน้าท้อง ไขมันในเส้นเลือด และอาการปวดเข่า ปวดกล้ามเนื้อต้นคอ หลัง ต้นแขน อาการท้องอืด นอนไม่หลับ ลดความดันโลหิต และลดระดับน้ำตาลในเลือดได้เป็นอย่างดี ด้วยการควบคุมและปรับประสาทรับความรู้สึกบริเวณไขสันหลัง การทำงานของเส้นประสาทสมองคู่ที่ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12 และปรับ Baroreflex receptor ให้ไวขึ้นร่วมกับการออกกำลังกายแบบ Isometric Exercise และปรับประสาทรับรู้ที่กล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น (Proprioceptors)

ท่าที่ 4 (SKT 4) "ก้าวย่างอย่างไทย เยียวยากาย ประสานจิต"

1. ยืนตรงในท่าที่สบาย ลืมตา แบมือทั้งสองข้างวางไขว้หลัง หรือวางทาบที่หน้าท้อง สูดลมหายใจเข้าทางจมูกลึกๆ นับ 1–5 กลั้นหายใจนับ 1–3 ช้าๆ แล้วเป่าลมหายใจออกทางปากช้าๆ พร้อมกับนับ 1–5 อีกครั้ง ถือว่าครบ 1 รอบ ทำซ้ำแบบนี้ทั้งหมด 5 รอบ

2. ยืนตัวตรง มองต่ำไปข้างหน้า หายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับค่อยๆ ยกเท้าขวาสูงจากพื้นเล็กน้อย หายใจออกช้าๆ พร้อมกับค่อยๆ ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าจรดปลายเท้าแตะพื้น ตามด้วยส้นเท้าวางลงบนพื้น นับเป็น 1 รอบ เดินไปข้างหน้า 20 รอบ หยุดเดินรอบที่ 20

3. วางเท้าซ้ายชิดเท้าขวาในช่วงที่หายใจออก ยืนตรง ตามองพื้น หมุนขวา โดยหายใจเข้า วางปลายเท้าขวาลง หายใจเข้าพร้อมกับยกเท้าซ้ายลอยจากพื้นเล็กน้อย หายใจออกพร้อมวางเท้าซ้ายชิดเท้าขวา แล้วค่อยๆ หมุนขวา โดยขยับเท้าให้เอียง 60 องศา และ 90 องศา ในท่ายืนตรง ทำซ้ำเดิมโดยเดินไป-กลับ 2 เที่ยว ใช้เวลาประมาณ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง



ท่าที่ 4 (SKT 4)
"ก้าวย่างอย่างไทย เยียวยากาย ประสานจิต"

"ช่วยเยียวยาและเพิ่มภูมิต้านทานกับโรคเรื้อรังทุกประเภท"

ข้อควรระวัง

1. ขณะฝึกปฏิบัติ ควรสวมเสื้อผ้าหลวมๆ ไม่รัดตึง

2. อุณหภูมิของสถานที่ฝึกต้องไม่ร้อนหรือเย็นเกินไป

3. ไม่ควรฝึกขณะหิวหรืออิ่มเกินไป

4. จิตจะต้องเป็นสมาธิ ไม่ไหวตามสิ่งเร้ารอบข้าง เช่น เสียง กลิ่น การพูดคุยของคนที่อยู่ข้างๆ เป็นต้น

5. ควรควบคุมอารมณ์และความคิดให้นิ่ง ไม่คิดเรื่องใดๆ ทั้งสิ้น ให้จดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้าออก

6. ระวังการถูกรบกวนทันที ต้องควบคุมจิตใจให้เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่

7. ขณะฝึกอาจมีอาการง่วงนอน ห้ามฝึกขณะขับขี่ยานพาหนะ ขณะทำงานกับเครื่องจักร หรือในสถานที่ที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ

8. หากมีอาการแน่นอึดอัดหรือหน้ามืด ให้หยุดฝึก และลงนั่งหรือนอนพักทันที

9. ผู้ที่เป็นเบาหวาน ควรพกลูกอมติดตัวไว้ด้วย

10. ควรเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ นุ่มนวล ระวังการบาดเจ็บของอวัยวะภายใน ได้แก่ หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต

เอกสารอ้างอิง

Triamchaisri SK. Mindfulness Meditation SKT Technique. 11st ed. Bangkok, Thailand: Samjarean Press; 2008.

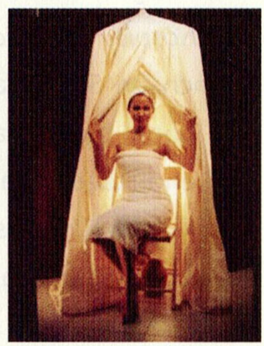
Artsantia J, Mawn BE, Chaiphibalsarisdi P, Nitayasuddhi D, Triamchaisri SK. Exploring the palliative care needs of people living in Thailand with end stage renal disease. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*. 2011; 13: 6: 403–410.

Traimchaisri SK, Artsantia J, Mawn BE. (2013). Development of a home-based palliative care model for people living with end-stage renal disease. *Journal of Hospice & Palliative Nursing*. (Inpress).

Naewbood S, Sorajjakool S, Triamchaisri SK. The Role of Religion in Relation to Blood Pressure Control Among a Southern California Thai Population with Hypertension. *Journal of Religion and Health*, March 2012, Volume 51, Issue 1, pp. 187–197 .

สนใจข้อมูลเพิ่มเติมสามารถดาวน์โหลดในเว็บไซต์ของสำนักการแพทย์ทางเลือก www.thaicam.go.th หรือเบอร์โทรศัพท์ 02-149-5636

โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน


ที่มาของรูป: www.doinumsub.org

ภาวะน้ำหนักเกิน ความอ้วน หรือโรคอ้วนนั้น ถือเป็นปัญหาใหญ่ที่พบมากขึ้นในประชากรยุคปัจจุบัน และจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องได้รับการแก้ไข เนื่องจากเป็นบ่อเกิดของโรคอื่นๆ ตามมามากขึ้น เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

การพิจารณาว่าบุคคลใดอ้วนนั้นพิจารณาจากดัชนีมวลกาย (BMI) ซึ่งเป็นการวัด มีค่าเท่ากับน้ำหนัก (หน่วยเป็นกิโลกรัม) หารด้วยส่วนสูง (หน่วยเป็นเมตร) ยกกำลังสอง บุคคลที่มีดัชนีมวลกายเกิน 30 กิโลกรัมต่อตารางเมตรถือว่าเป็นโรคอ้วน

ส่วนแพทย์แผนไทยนั้น จะพิจารณาจากธาตุปกติปฏิสนธิหรือธาตุเจ้าเรือนในการวินิจฉัยว่าอ้วนหรือไม่ด้วย ดังนี้

1. ธาตุดิน (ผู้ที่เกิดเดือนพฤศจิกายน ธันวาคม มกราคม)

จะมีรูปร่างสูงใหญ่ ผิวค่อนข้างคล้ำ ผมดกดำ พูดเสียงดังฟังชัด ข้อกระดูกแข็งแรง กระดูกใหญ่ น้ำหนักตัวมาก ล่ำสัน อวัยวะสมบูรณ์

2. ธาตุน้ำ (ผู้ที่เกิดเดือนสิงหาคม กันยายน ตุลาคม)

จะมีรูปร่างสมบูรณ์ อวัยวะสมบูรณ์ สมส่วน ผิวพรรณสดใสเต่งตึง ตาหวาน น้ำในตามาก ท่าทางเดินมั่นคง ผมดกดำงาม กินช้า ทำอะไรชักช้า ทนหิว ทนร้อน ทนเย็นได้ดี เสียงโปร่ง มีลูกดกหรือมีความรู้สึกทางเพศดี แต่มักเฉื่อยและค่อนข้างเกียจคร้าน

3. ธาตุลม (ผู้ที่เกิดเดือนพฤษภาคม มิถุนายน กรกฎาคม)

จะมีผิวหนังหยาบแห้ง รูปร่างโปร่ง ผอม ผมบาง ข้อกระดูกลั่นเมื่อเคลื่อนไหว ขี้อิจฉา ขี้ขลาด รักง่าย หน่ายเร็ว ทนหนาวไม่ค่อยได้ นอนไม่ค่อยหลับ ช่างพูด เสียงต่ำ ออกเสียงไม่ชัด มีลูกไม่ดก คือ มีความรู้สึกทางเพศไม่ค่อยดี

4. ธาตุไฟ (ผู้ที่เกิดเดือนกุมภาพันธ์ มีนาคม เมษายน)

มักขี้ร้อน ทนร้อนไม่ค่อยได้ หิวบ่อย กินเก่ง ผมหงอกเร็ว หัวมักล้าน หนังย่น ผม ขน หนวดค่อนข้างนิ่ม ไม่ค่อยอดทน ใจร้อน ข้อกระดูกหลวม มีกลิ่นปาก กลิ่นตัวแรง ความต้องการทางเพศปานกลาง

ทั้งนี้แล้ว เมื่อวัยรุ่นร่างกายคนเราจะมีความร้อนมาก เรียกว่า ปิตตะกำเริบ (น้ำย่อยหลั่งดี) มีการเผาผลาญดี เมื่ออายุมากขึ้น การเผาผลาญจะลดลง กลายเป็นมันเหลวพอกพูนขึ้นเรื่อยๆ เรียกว่า ปิตตะหย่อน (การหลั่งน้ำย่อยลดลง) ด้วยเป็นวัยที่ลมกำเริบได้ง่าย

การลดความอ้วนที่ได้ผลดีที่สุดคือ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกายและการปรับพฤติกรรมให้เหมาะสม การใช้ยาลดความอ้วนเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่นำมาใช้เสริมในกรณีที่ผู้ป่วยโรคอ้วนได้ผ่านวิธีการลดความอ้วนด้วยตนเองแล้วแต่ไม่สามารถลดน้ำหนักได้ หรือในกรณีที่ผู้ป่วยอ้วนจนเกิดปัญหาแทรกซ้อนต่อสุขภาพ หากปล่อยไว้โรคอ้วนที่ผู้ป่วยเป็นอยู่นั้นอาจเสี่ยงต่อการสูญเสียชีวิต

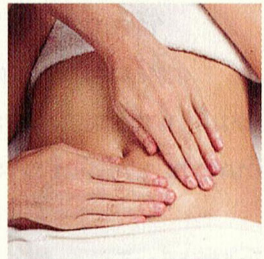
กิจกรรมที่ประกอบในโปรแกรม "สรีระงาม สุขภาพดี"

1. **ยาสมุนไพร** ประกอบด้วย

พริกไทยดำ พริกไทยดำสามารถช่วยละลายลิ่มเลือดและลดการจับตัวเป็นก้อนได้ ช่วยกระตุ้นการขับเหงื่อออกจากร่างกาย เมื่อเหงื่อระเหยออกจากผิวแล้ว จะช่วยทำให้ร่างกายรู้สึกเย็นสบายมากยิ่งขึ้น ช่วยทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ช่วยต่อต้านความอ้วน เพราะมีสารพิเพอรีนที่มีรสฉุนและเผ็ดร้อน จึงช่วยขัดขวางไม่ให้เซลล์ไขมันใหม่ก่อตัวขึ้น

ส้มแขก ช่วยฟอกโลหิต ช่วยลดความอยากอาหาร ความรู้สึกหิวอาหาร ช่วยเร่งระบบการเผาผลาญอาหาร ช่วยดักจับแป้งและไขมันจากอาหารที่รับประทานเข้าไป สารสกัดจากส้มแขกช่วยทำให้ลำไส้เกิดการเคลื่อนไหวตัวได้เร็วขึ้นและขับไขมันออกมา เนื่องจากผลส้มแขกมีกรดมีกรดไฮดรอกซีซิตริก (HCA) มีสรรพคุณในการช่วยลดน้ำหนักและช่วยลดไขมันส่วนเกินของร่างกายได้ มีคุณสมบัติช่วยสกัดกั้นการเปลี่ยนแปลงของคาร์โบไฮเดรต (อาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล) ไม่ให้เปลี่ยนเป็นไขมันสะสมตามร่างกายได้ แต่จะนำไปเป็นพลังงานให้ร่างกาย ทำให้ร่างกายไม่อ่อนเพลีย ช่วยกระตุ้นให้มีการดึงเอาไขมันที่สะสมในร่างกายออกมาใช้เป็นพลังงาน ทำให้ไขมันที่สะสมตามส่วนต่างๆ ของร่างกายลดน้อยลง

มะขามแขก เป็นยาระบาย สามารถลดอาการบวมน้ำได้



ที่มาของรูป: variety.sodazaa.com

2. นวดสลายไขมันส่วนเกิน

เป็นการกระชับกล้ามเนื้อส่วนเกิน เช่น หน้าท้อง ต้นแขน ต้นขา เป็นต้น

3. ทับหม้อเกลือ

เป็นการใช้ความร้อนในการสลายไขมันส่วนเกิน ซึ่งการทับหม้อเกลือจะเก็บความร้อนไว้ได้มากกว่าลูกประคบทั่วไป อีกทั้งยังมีใบพลับพลึงเพื่อช่วยลดอาการบวมและอักเสบได้ด้วย



ที่มาของรูป: www.oknation.net

4. อบสมุนไพร

- ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตในร่างกายดีขึ้น คลายความตึงเครียด
- ช่วยชำระล้างและขับของเสียออกจากร่างกาย
- ช่วยทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น
- ช่วยบำรุงผิวพรรณ บรรเทาอาการผดผื่นคัน
- ช่วยทำให้น้ำหนักร่างกายลดลงได้

5. อื่นๆ / คำแนะนำเพิ่มเติม

ยาสมุนไพรลดความอ้วนเสริมสุขภาพดีทำกินเองได้ง่ายๆ

ส่วนประกอบ

- เม็ดแมงลักแช่น้ำ
- น้ำส้มมะขามเปียก
- น้ำมะนาว
- น้ำส้มแขก

วิธีรับประทาน ต้มดื่มก่อนนอน ดื่มอาทิตย์ละครั้ง

หลังจากนั้นให้ต้มน้ำตรีผลา (สมอไทย สมอพิเภก ลูกมะขามป้อม) ผสมกับน้ำเตยหอม และน้ำผึ้งกิน วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ครั้งละ 1 แก้ว กินทุกวัน ช่วยให้แข็งแรงและน้ำหนักจะค่อยๆ ลง

เอกสารอ้างอิง

ข้อมูลจากการให้บริการด้านสุขภาพโรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน (ยศเส)

The Central Food Technological Research Institute

วารสาร "เกษตรกรรมและเคมีอาหาร" ของสหรัฐอเมริกา นานาสาระเพื่อสุขภาพที่ดี

เว็บไซต์คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บทความของอาจารย์คมสัน ทินกร ณ อยุธยา (แพทย์แผนไทย)

"การแพทย์แผนไทยกับการดูแลสุขภาพ" สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

สุข สดใส กับวัยสูงอายุ

วิทยาลัยการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร
จังหวัดปราจีนบุรี

ในผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโต การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายของแต่ละคนจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกันและไม่เท่ากัน สำหรับ**ประเทศไทย**กำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุคือบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป สภาพความเสื่อมถอยทางร่างกายและจิตใจจะมีมากในระยะนี้ ขาดความคล่องแคล่ว ว่องไว ความจำเสื่อม ความคิดความอ่านช้าลง สภาพท่าร่างกายเสื่อมถอย หูตึง ตามัว ผมหงอก เป็นต้น

ผม ผมเป็นสิ่งแรกของร่างกายที่เปลี่ยนแปลงให้เห็นได้ชัดภายนอกจากสีเดิมเป็นสีขาวแห้งและร่วงง่าย เนื่องมาจากเนื้อเยื่อหนังศีรษะเหี่ยวย่น การไหลเวียนของโลหิตลดลง เส้นผมได้อาหารไม่เพียงพอ และภาวะเครียดทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเส้นผมได้ง่าย การเปลี่ยนสีผมเป็นข้อบ่งชี้อันหนึ่งเท่านั้นที่จะบอกถึงความเสื่อมของร่างกาย แต่จะต้องพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆ ด้วย

ผิวหนัง เมื่ออายุมากขึ้น เนื้อเยื่อต่างๆ จะขาดความตึงตัว เนื่องจากการลดจำนวนน้ำในเซลล์ต่อมเริ่มเหี่ยว นำมันใต้ผิวหนังมีน้อย เลือดมาเลี้ยงบริเวณผิวหนังก็น้อยลงทำให้ผิวหนังเริ่มเหี่ยวแห้ง หยาบ การลดจำนวนไขมันใต้ผิวหนังทำให้ผิวหนังหย่อนยาน ปรากฏรอยย่นชัดเจน ฉะนั้นคนวัยนี้จึงรู้สึกหนาวง่ายเพราะไขมันใต้ผิวหนังน้อยลง

กระดูก วัยสูงอายุเป็นวัยที่กระดูกเปราะง่าย ถ้าได้รับอันตรายเพียงเล็กน้อยจะทำให้กระดูกหักได้ ทั้งนี้เนื่องมาจากมีการสลายตัวของแคลเซียมออกจากกระดูกมากขึ้น และอีกสาเหตุหนึ่งคือการขาดวิตามินดี เพราะผู้สูงอายุมักไม่ชอบแสงแดด จะอยู่แต่ภายในบ้าน และการกินอาหารไม่เพียงพอเพราะมีปัญหาเรื่องการเคี้ยว โอกาสขาดวิตามินดีจึงมีสูง เมื่ออายุ 60 ปีขึ้นไป หมอนรองของกระดูกสันหลังมักจะกร่อนและแบนลงมาก ทำให้หลังโกงได้

เล็บ เล็บจะหนาแข็งและเปราะ เนื่องจากการไหลเวียนของโลหิตส่วนปลายน้อยลง ทำให้การจับตัวของแคลเซียมบริเวณเล็บลดลงด้วย

กล้ามเนื้อ ร่างกายประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่สำคัญ คือกล้ามเนื้อลายซึ่งเป็นกล้ามเนื้อค้ำจุนโครงสร้างของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อแขน ขา เมื่อกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง มีความเสื่อมสมรรถภาพเกิดขึ้นจะมีผลให้ความคล่องตัวในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องใช้กล้ามเนื้อลดลงไปด้วย กล้ามเนื้ออีกชนิดหนึ่งคือกล้ามเนื้อเรียบ เช่น ลำไส้ กล้ามเนื้อชนิดนี้จะเคลื่อนไหวด้วยตัวเอง จะมีการเปลี่ยนแปลงน้อยกว่าพวกแรก และอาจทำงานปกติดีตลอดวัยสูงอายุก็ได้

หู การได้ยินจะเริ่มเสียเมื่ออายุ 40 ปีขึ้นไป เนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงของประสาทรับเสียงในหูชั้นใน ทำให้การส่งกระแสประสาทของเสียงไปยังอวัยวะรับการได้ยินซึ่งอยู่ในหูเสียไป อาการหูตึงในผู้สูงอายุจะพบมากเมื่ออายุ 65 ปีขึ้นไป

ตา ลักษณะตาของผู้สูงอายุจะเล็กลง เพราะจำนวนไขมันหลังลูกตาน้อยลง หนังตาบนจะตกหรือต่ำเนื่องจากการยืดหยุ่นของหนังตาลดลง ตาลึก

มีความเสื่อมโทรมของประสาทตา มีความไวต่อแสงน้อยทำให้มองภาพใกล้ไม่ชัด การยืดหยุ่นของเลนส์เสียไป การเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ผู้สูงอายุมีสายตายาว นอกจากนี้จะมีวงแหวนขาวที่ขอบตาดำเกิดขึ้น แต่ไม่มีอันตรายใดๆ และไม่มีผลต่อการเห็น

ระบบทางเดินหายใจ ความจุของปอดจะลดลง ทำให้มีปริมาตรของอากาศค้างในปอดเพิ่มมากขึ้น เนื่องมาจากความยืดหยุ่นของเนื้อปอด หลอดลมลดลง เยื่อหุ้มปอดแห้งทึบเป็นสาเหตุนำไปสู่การลดการขยายตัวของปอด ซึ่งเป็นสาเหตุส่งเสริมให้เกิดการคั่งของน้ำในปอดของคนสูงอายุได้ง่าย นอกจากนี้จะมีการเกาะจับของแคลเซียมในกระดูกอ่อนของกระดูกซี่โครงและกระดูกสันหลัง ประกอบการทำงานของกล้ามเนื้อเสื่อมสมรรถภาพด้วย การเคลื่อนไหวของทรวงอกจึงถูกจำกัด การหายใจส่วนใหญ่จะต้องใช้กะบังลมช่วย ฉะนั้นผู้สูงอายุมักจะเหนื่อยหอบได้ง่าย

ระบบทางเดินอาหาร ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหามาก นับตั้งแต่ปากซึ่งจะมีฟันที่โยกคลอน หักง่าย หรือใส่ฟันปลอม จึงมีปัญหาต่อการเคี้ยวมากและการรับรสจะไม่ดีเท่าที่ควร ผู้สูงอายุมักเลือกอาหารประเภทแป้งมากขึ้น เพราะเคี้ยวง่าย ทำให้ขาดสารอาหารที่จำเป็น เช่น โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ นอกจากนี้การหลั่งน้ำย่อยของกระเพาะอาหารลดลง ทำให้การย่อยและการดูดซึมอาหารลดลงไปด้วย เกิดภาวะการขาดอาหาร การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้น้อยลง ทำให้รู้สึกหิวน้อยลง และมีปัญหาท้องผูก

ระบบการไหลเวียนของเลือด ความยืดหยุ่นของเส้นเลือดมีน้อยลงเนื่องจากมีการจับของแคลเซียมตามผนังเส้นเลือดมากขึ้น ทำให้เส้นเลือดแข็งตัว ความแรงของชีพจรจะลดลง รูของเส้นเลือดก็แคบลงด้วย ทำให้มีแรงต้านทานการไหลเวียนของเลือดมากขึ้น ผู้สูงอายุจึงมักมีความดันเลือดสูงขึ้นกว่าปกติได้ ปริมาณเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ลดลงเป็นผลให้เกิดการตาย และการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ได้ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจตาย

ระบบทางเดินปัสสาวะ ขนาดของไตจะเล็กลงและอัตราการกรองของไตจะลดลงด้วย นอกจากนี้กล้ามเนื้อของกระเพาะปัสสาวะจะอ่อนกำลังลง ขนาดก็เล็กลงด้วย เป็นผลให้มีการขับถ่ายปัสสาวะบ่อยขึ้น ปัสสาวะมากขึ้น ในผู้ชายมักมีต่อมลูกหมากโตทำให้ถ่ายปัสสาวะลำบากและถ่ายบ่อยขึ้น

ระบบต่อมไร้ท่อ ต่อมต่างๆ เช่น ต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์และต่อมเพศ ตับอ่อน ฯลฯ จะทำงานน้อยลง เป็นผลให้มีการผลิตฮอร์โมนน้อยลงด้วย เช่น ตับอ่อนผลิตอินซูลินน้อยลงจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ผู้สูงอายุจึงเป็นเบาหวานได้มาก

ต่อมเพศทำงานลดลง ในผู้หญิงรังไข่จะหยุดทำงาน ทำให้ไม่มีประจำเดือน มดลูก เต้านมจะเหี่ยวแฟบ บางคนจะอารมณ์หงุดหงิด โมโหง่าย ในผู้ชายก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน แต่มักน้อยและช้ากว่าผู้หญิง

ระบบประสาทและสมอง เซลล์ของประสาทและสมองจะลดลง ความรู้สึก ความคิดจะช้า สติปัญญาจะเสื่อมถอยลง ความจำเสื่อม จำเรื่องในอดีตมากกว่าเรื่องปัจจุบัน ประสิทธิภาพการสั่งงานของสมองต่ำ นอกจากนี้ยังมีการตายและแฟบของระบบเซลล์ประสาทเป็นอย่างมาก เป็นผลให้เส้นประสาทเสื่อมเสียความสามารถทางกิจกรรมและความรู้สึกได้ ฉะนั้น การสำลักอาหารจึงพบได้มากในผู้สูงอายุ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคม การเปลี่ยนแปลงในวัยสูงอายุไม่เพียงแต่สภาพร่างกายเท่านั้น ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางความรู้สึก การรับรู้ บุคลิกภาพ ความจำ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมด้วย

การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การเปลี่ยนตำแหน่งในครอบครัว ก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ผู้สูงอายุจะต้องยอมรับ จากที่เคยเป็นหัวหน้าครอบครัว ก็จะกลายเป็นสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัว เป็นที่ปรึกษา หรือผู้คอยดูแลบ้าน หรืออาจเป็นผู้อาศัยไป

จากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในผู้สูงอายุเป็นผลให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวและยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ฉะนั้นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดควรจะเข้าใจและยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ ด้วย เพื่อที่จะได้ปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข

เตรียมความพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างไร

1. เลือกอาหาร โดยวัยนี้ร่างกายมีการใช้พลังงานน้อยลงจากกิจกรรมที่ลดลง จึงควรลดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้เน้นอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะปลา และเพิ่มแร่ธาตุที่ผู้สูงอายุมักขาด ได้แก่ แคลเซียม สังกะสี และเหล็ก ซึ่งมีอยู่ในนม ถั่วเหลือง ผัก ผลไม้ ธัญพืชต่างๆ และควรกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง อบ แทนประเภทผัด ทอด จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้ นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 6–8 แก้วต่อวัน

2. ออกกำลังกาย หากไม่มีโรคประจำตัว แนะนำให้ออกกำลังกายแบบแอโรบิคสัก 30 นาทีต่อครั้ง ทำให้ได้สัปดาห์ละ 3–4 ครั้ง จะเกิดประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือดอย่างมาก โดยขั้นตอนการออกกำลังกายจะต้องค่อยๆ เริ่มมีการยืดเส้นยืดสายก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มความหนักขึ้น จนถึงระดับที่ต้องการ ทำอย่างต่อเนื่องจนถึงระยะเวลาที่ต้องการ จากนั้นค่อยๆ ลดลงช้าๆ และค่อยๆ หยุด เพื่อให้ร่างกายและหัวใจได้ปรับตัว

3. สัมผัสอากาศที่บริสุทธิ์ จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคได้ อาจเป็นสวนสาธารณะใกล้ๆ สถานที่ท่องเที่ยว หรือการปรับภูมิทัศน์ภายในบ้านให้ปลอดโปร่ง สะอาด อากาศถ่ายเทสะดวก มีการปลูกต้นไม้ จัดเก็บสิ่งปฏิกูลให้เหมาะสม เพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อโรค และสามารถช่วยป้องกันโรคภูมิแพ้ หรือหอบหืดได้

4. หลีกเลี่ยงอบายมุข ได้แก่ บุหรี่และสุรา จะช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหรือลดความรุนแรงของโรคได้ ทั้งลดค่าใช้จ่ายในการรักษา และยังช่วยป้องกันปัญหาอุบัติเหตุ อาชญากรรมต่างๆ อันเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมในขณะนี้

5. ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ โดยเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคลและโรคที่เป็นอยู่ ส่งเสริมสุขภาพให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ปรับสภาพแวดล้อมในบ้านให้ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือการหกล้ม

6. ควบคุมน้ำหนักตัวหรือลดความอ้วน โดยควบคุมอาหารและออกกำลังกายจะช่วยทำให้เกิดความคล่องตัว ลดปัญหาการหกล้ม และความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เช่น โรคข้อเข่าเสื่อม และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

วิธีประเมินว่าน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์อ้วนหรือไม่ โดยคำนวณจากดัชนีมวลกายหรือเรียกสั้นๆ ว่า BMI (body mass index) ถ้าน้ำหนักตัวเกินค่า BMI จะอยู่ระหว่าง 23–24.9 กิโลกรัม/เมตร^2 แต่ถ้าอ้วนล่ะก็ ค่า BMI จะตั้งแต่ 25 กิโลกรัม/เมตร^2 ขึ้นไป

สูตร ดัชนีมวลกาย (BMI) $= \dfrac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$

ตัวอย่าง ผู้สูงอายุ หนัก 67 กิโลกรัม สูง 160 เซนติเมตร

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{67}{(1.6)^2}$$

= **26.17 ถือว่าเข้าข่ายอ้วน**

7. หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่ไม่เหมาะสม เช่น การซื้อยากินเอง การใช้ยาเดิมที่เก็บไว้มาใช้รักษาอาการที่เกิดใหม่ หรือรับยาจากผู้อื่นมาใช้ เนื่องจากวัยนี้ประสิทธิภาพการทำงานของตับและไตในการกำจัดยาลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดพิษจากยาหรือผลข้างเคียง อาจมีแนวโน้มรุนแรง และเกิดภาวะแทรกซ้อนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ฉะนั้นจึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาจะดีที่สุด

8. หมั่นสังเกตอาการผิดปกติต่างๆ ของร่างกาย เช่น คลำได้ก้อน โดยเฉพาะก้อนโตเร็ว แผลเรื้อรัง มีปัญหาการกลืนอาหาร กลืนติด กลืนลำบาก ท้องอืดเรื้อรัง เบื่ออาหาร น้ำหนักลด ไอเรื้อรัง ไข้เรื้อรัง เหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก หรือถ่ายอุจจาระผิดปกติ มีอาการท้องเสียเรื้อรัง ท้องผูกสลับท้องเสีย ถ้าอย่างนี้ล่ะก็พามาพบแพทย์ดีที่สุด

9. ตรวจสุขภาพประจำปี แนะนำให้ตรวจสม่ำเสมอเป็นประจำทุกปี หรืออย่างน้อยทุก 3 ปี โดยแพทย์จะทำการซักประวัติ ตรวจร่างกาย และอาจมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อหาปัจจัยเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดแข็ง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ตรวจหาโรคมะเร็งที่พบบ่อย ได้แก่ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก และยังมีตรวจการมองเห็น การได้ยิน ตลอดจนประเมินความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุด้วย

10. การฝึกจิต โดยการสวดมนต์เจริญภาวนา แผ่เมตตา จะสร้างเสริมสุขภาพให้ผู้สูงอายุเป็นสุข รู้จักตัวเอง มองดูทุกข์ด้วยความรู้เท่าทัน ไม่ถูกทุกข์บีบคั้น จิตใจปลอดโปร่งเป็นอิสระ เกิดการผ่อนคลายทั้งกายและใจ

สมุนไพรบำรุงสมอง

เมื่ออายุมากขึ้น การเรียนรู้มักลดลง ผู้สูงอายุหลายๆ ท่าน อาจมีอาการหลงๆ ลืมๆ หรือบางคนก็ป่วยเป็นอัลไซเมอร์ ขอแนะนำสมุนไพรที่มีผลบำรุงสมอง เพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ รวมถึงช่วยลดความเสี่ยงของการเป็นอัลไซเมอร์ได้ เพียงเริ่มทานตั้งแต่วันนี้บำรุงไว้ คือ **บัวบก** และ**ขมิ้นชัน**

ในศาสตร์อายุรเวทอินเดีย มีการใช้บัวบกสำหรับช่วยฟื้นฟูระบบประสาทและเซลล์สมอง ในประเทศแถบประเทศตะวันออก หรือบ้านเรามีการใช้บัวบกรักษาอารมณ์ผิดปกติ เช่น ซึมเศร้า มีการศึกษาการเพิ่มความจำในผู้สูงอายุโดยใช้สารสกัดบัวบก 750 มิลลิกรัม นาน 2 เดือน พบว่าความจำ การเรียนรู้อารมณ์ของผู้สูงอายุดีขึ้นกว่าเดิม ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความกระฉับ

กระเฉงให้กับร่างกาย นอกจากนี้ยังมีการวิจัยในผู้สูงอายุ ที่ได้รับสารสกัดบัวบก 500 มิลลิกรัม วันละ 2 ครั้ง พบว่า ช่วยลดความผิดปกติที่เกิดจากความกังวล ลด ความเครียดและซึมเศร้า ขณะที่การศึกษาในระดับเซลล์ถึงกลไกการออกฤทธิ์บำรุงสมอง พบว่า บัวบกทำให้การหายใจในระดับเซลล์สมองดีขึ้น ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการเสื่อมของเซลล์สมอง คงสภาพปริมาณของสารสื่อประสาทและเสริมฤทธิ์การทำงานของสารสื่อประสาท และยังทำให้หลอดเลือดมีความแข็งแรงสามารถนำเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ได้ดีขึ้น ผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงแนวโน้มการใช้เป็นอาหารเพิ่มความสามารถในการจำและการเรียนรู้ ช่วยชะลออาการโรคสมองเสื่อมในวัยชราหรืออัลไซเมอร์ และช่วยคลายเครียด ทำให้มีสมาธิในการทำงาน ปัจจุบันในสหรัฐและหลายประเทศ มีบัวบกแคปซูลจำหน่ายในสรรพคุณบำรุงสมอง

สำหรับขมิ้นชัน มีการศึกษาพบว่าในกลุ่มคนเอเชียที่ทานขมิ้นชันเป็นประจำทุกวัน จะมีอัตราการเป็นอัลไซเมอร์น้อยกว่าคนในแถบยุโรปที่ไม่ได้ทานขมิ้นชัน เกือบ 5 เท่า ทั้งนี้มาจากฤทธิ์ลดการอักเสบ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและลดการเกิดกลุ่มแผ่นโปรตีนผิดปกติ (Amyloid plaques) ที่รอยโรคสมองที่เป็นสาเหตุให้เซลล์ประสาทเสื่อม นอกจากนี้การทานขมิ้นชันเป็นประจำยังช่วยให้สุขภาพโดยรวมดีขึ้นอีกด้วย เพราะมีสรรพคุณทางยามากมาย เช่น ต้านมะเร็ง ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

ยาเกล็ดบัวบกบำรุงสมอง

ยาเกล็ดบัวบก มีสรรพคุณบำรุงร่างกาย บำรุงสมอง บำรุงเลือด แก้ร้อนใน

ส่วนประกอบ

1. บัวบกเฉพาะส่วนที่อยู่เหนือดิน ล้างสะอาด	200	กรัม
2. น้ำตาลทรายชนิดไม่ฟอกขาว	400	กรัม
3. เปลือกอบเชยเทศบดผง	16	กรัม

วิธีทำ

1. นำบัวบกที่ล้างสะอาดแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ตำให้แหลก หรืออาจปั่นด้วยเครื่องปั่นน้ำผลไม้ โดยใส่น้ำลงไปเล็กน้อยก็ได้ จากนั้นให้คั้นและกรองเอาแต่น้ำ

2. เคี่ยวน้ำคั้นใบบัวบกรวมกับน้ำตาลทรายโดยใช้ไฟปานกลางในกระทะทองเหลืองหรือกระทะสแตนเลส หมั่นคนเป็นระยะๆ

3. เคี่ยวจนได้น้ำเชื่อมเข้มข้น จนน้ำงวดลง โดยสังเกตว่าน้ำเชื่อมส่วนบนสุดซึ่งเกาะอยู่กับขอบด้านในของกระทะจะมีลักษณะคล้ายผลึกหรือเกล็ดน้ำตาลสีเขียว แสดงว่าน้ำเชื่อมเข้มข้นได้ที่แล้ว

4. เติมผงเปลือกอบเชยเทศลงไปทีละน้อย พร้อมกับใช้ทัพพีหรือตะหลิวคนอย่างรวดเร็วแต่นุ่มนวล เพื่อไม่ให้ยาผงฟุ้งกระจายหลังจากเติมผงเปลือกอบเชยเทศจนหมดแล้ว ให้ปิดไฟและยกกระทะลงจากเตา

5. กวนส่วนผสมไปเรื่อยๆ เพื่อให้ตัวยาเข้ากัน เมื่ออุณหภูมิลดลงยาจะค่อยๆ แห้งและเกาะกันเป็นเกล็ดคล้ายเกล็ดน้ำตาลทราย ตัวยาบางส่วนอาจจับกันเป็นก้อน ให้ใช้ตะหลิวเคาะหรือกดให้แตก จะได้ยาที่มีลักษณะคล้ายเกล็ดน้ำตาล ตักยาใส่ภาชนะที่มีฝาปิดสนิท เพื่อไม่ให้ความชื้นเข้าไป

วิธีรับประทาน

รับประทานครั้งละ 1–2 ช้อนชา โดยอาจรับประทานแล้วดื่มน้ำอุ่นตาม หรือผสมในนมอุ่นๆ กินก่อนนอน

ข้อควรระวัง

เนื่องจากบัวบกเป็นสมุนไพรที่มีพลังเย็น ยิ่งเมื่อเคี่ยวรวมกับน้ำตาลทำให้ร่างกายต้องใช้พลังพอสมควรในการย่อยก่อนที่ตัวยาจะถูกดูดซึมไปบำรุงร่างกาย จึงไม่ควรรับประทานในกรณีที่ระบบย่อยอาหารทำงานไม่ปกติ หรือที่เรียกว่า “ไฟย่อยอาหารอ่อนกำลัง” หรือให้รับประทานร่วมกับน้ำขิงอุ่นๆ แทนน้ำอุ่นหรือนมก็ได้ ส่วนผู้ที่เป็นโรคเบาหวานห้ามรับประทาน เพราะเป็นยาที่มีน้ำตาลมาก

สูงวัยใส่ใจสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย

อาจารย์วันทนี เจตนธรรมจักร
แพทย์แผนไทยประยุกต์

ในประเทศไทยและทั่วโลกทุกวันนี้จะพบเห็นผู้สูงวัยจำนวนมากขึ้นทั่วโลก และแบ่งกลุ่มผู้สูงวัยไว้หลายกลุ่ม มีทั้งผู้ที่มีอายุ 60–70 ปี 70–80 ปี และมากกว่า 80 ปีขึ้นไป และพบว่ามาในระยะ 10 ปีหลังนี้มีประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวขึ้น เนื่องจากในวงการแพทย์ได้พัฒนาด้านการรักษา ยา หรือวิธีการต่างๆ เพื่อช่วยให้คนเรามีอายุยืนยาวขึ้น คนโดยส่วนใหญ่เริ่มหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น การเจ็บป่วยหลายอย่างสามารถหายหรือทำให้เกิดความทรมานน้อยลงได้ เทคโนโลยีสมัยใหม่มีส่วนช่วยในขบวนการการรักษาให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

การที่คนเรามีความตระหนักในการใช้ชีวิตและหันกลับใช้ชีวิตแบบเรียบง่ายแบบเดิม การพยายามที่จะถอยห่างสารเคมีต่างๆ และกลับมาสู่วิถีทางธรรมชาติ และการค้นพบว่าการใช้ชีวิตที่อยู่อย่างเรียบง่ายนั้นเป็นส่วนสำคัญของการส่งเสริมให้คนมีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยและมีอายุยืนยาวขึ้น หลายคนพออายุมากขึ้นก็เริ่มมีปัญหาสุขภาพ ทั้งเจ็บป่วยต่อเนื่องจากโรคเรื้อรังที่อาจเป็นมาก่อนหน้านั้นเป็นเวลานาน หรือการเจ็บป่วยอันเกิดจากอุบัติเหตุ หรือ

แม้กระทั่งการป่วยอันเกิดจากสภาวะของจิต ไม่ว่าจะเกิดจากสาเหตุใดก็ตาม สิ่งที่เกิดขึ้นก็ส่งผลต่อคุณภาพของชีวิต ความปกติสุขอาจลดลง หรือในบางราย อาจไม่มีความสุข และนำมาซึ่งความทุกข์ทางจิตใจ พอนานวันเข้าก็ส่งผลต่อการเจ็บป่วยของร่างกายและความทุกข์ทางใจกับคนในครอบครัว ซึ่งในการดูแลรักษาหรือเยียวยานั้นต้องมีการบูรณาการในหลายด้านทั้งการรักษาโรคทางกาย หรือการให้กำลังใจทั้งต่อผู้สูงอายุและคนในครอบครัวเป็นสำคัญ คือการดูแลทั้งกาย จิตและวิญญาณ การแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์แขนงหนึ่งที่มีปัจจัยการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมและเหมาะสมกับความเป็นไทย มีการนำเราวิถีชีวิตการปฏิบัติโดยนำเอาความเข้าใจในวัฒนธรรมการใช้ชีวิตอย่างวิถีไทยและนำเอาหลักธรรมทางศาสนามาร่วม ทำให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจในกฎแห่งธรรมชาติและกฎแห่งกรรม

ในทางการแพทย์แผนไทยนั้นมองว่าในช่วงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปนั้น เป็นช่วงอายุที่เป็นปัจฉิมวัยตอนปลาย ย่อมเกิดความเสื่อมของธาตุต่างๆ เป็นปกติ ความเสื่อมที่เกิดขึ้นนั้นไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับความแข็งแรงและการปฏิบัติตัวตั้งแต่วัยเยาว์จนถึงช่วงมัชฌิมวัย และส่งผลมาจนถึงช่วงที่เป็นปัจฉิมวัย อาจมีในบางท่านที่เกิดผลมาจากพันธุกรรมซึ่งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่สามารถช่วยให้ทุเลาเบาบางได้ หรือควบคุมได้โดยให้อยู่ในกรอบที่ควบคุมและไม่ก่อให้เกิดอันตรายหรือแย่ลง โดยสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติสุขเหมือนคนทั่วไป

หลักการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุตามแนวทางการแพทย์แผนไทย

1. การรับประทานอาหารอย่างเหมาะสม ทั้งในหลักของการรับประทานอาหารให้ครบทุกหมู่อาหารและครบทุกธาตุตามหลักการแพทย์แผนไทย และรับประทานตามฤดูกาล หรืองดของแสลงกับโรคหรืออาการขณะที่เจ็บป่วย เพื่อให้เกิดการสมดุลของธาตุต่างๆ ในร่างกายทั้งในทางส่งเสริม บำรุง และการลดทอนลงเพื่อให้กับมาสู่ภาวะปกติ หรือสมดุลของธาตุในร่างกาย เช่น เมื่อมีอาการไข้หรือร้อนในและเกิดเป็นขึ้นในช่วงฤดูร้อนนั้น การรับประทานอาหาร

ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีปริมาณน้ำในอาหารที่มากกว่าปกติ มีรสของอาหารที่เผ็ดหรือร้อนน้อย หรือการลดอาหารประเภทที่ทอด แห้ง กรอบ หรือประเภทแกงเผ็ดและเครื่องเทศที่เผ็ดร้อนให้ลดลง และเมื่อรับประทานอาหารที่มีความเผ็ดร้อนหรือมันมากควรดื่มน้ำให้มากเพื่อช่วยลดความร้อนและป้องกันการเสียเหงื่อมากจากอากาศที่ร้อน ควรรับประทาน ผักหรือผลไม้ให้มากขึ้นและควรเป็นผักที่เย็นในตระกูลแตงต่างๆ เช่น แตงกวา แตงโม แตงไทย แตงร้าน หรือพวกฟัก ผลไม้ เช่น แตงโม แคนตาลูป ชมพู่ เป็นต้น หรือหาเครื่องดื่มง่ายๆ เช่น น้ำเปล่า น้ำยาอุทัย น้ำแตงโม น้ำลอยดอกมะลิ น้ำว่านกาบหอย น้ำใบเตย หรือรับประทานอาหารว่างอย่าง ข้าวแช่ น้ำแข็งไสใส่น้ำเชื่อมก็ได้

ในผู้ที่มีอาการท้องอืดอยู่บ่อยๆ อาหารย่อยไม่ค่อยดี ควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเย็น น้ำแข็ง อาหารที่มีรสหวานมาก ผักดิบจำพวกผักสลัด แตงต่างๆ และไม่ควรดื่มน้ำมากขณะรับประทานอาหาร เพราะสิ่งเหล่านี้จะส่งเสริมทำให้ไฟธาตุย่อยอาหารมีกำลังอ่อนลง การย่อยจะลดประสิทธิภาพลง โดยเฉพาะในช่วงอาหารมื้อเย็น ในการแพทย์แผนไทยมองว่าเป็นการรบกวนระบบไฟธาตุย่อยอาหารและยังส่งผลให้ลมที่เกี่ยวข้องกับการย่อยทำงานได้ไม่เต็มที่จากไฟธาตุที่ลดลง และส่งผลต่อการที่อาจทำให้เกิดเสมหะคั่งค้างในร่างกายได้ง่ายขึ้น แต่อาการดังกล่าวถ้าไม่รุนแรงเราสามารถช่วยเสริมไฟธาตุและธาตุลมที่ช่วยในการย่อยได้โดยการรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ดร้อนจากเครื่องเทศต่างๆ ได้ หรือจะรับประทานพวกน้ำขิง ผัดกระเพรา ต้มยำน้ำใส มันต้มขิง บัวลอยน้ำขิง เต้าฮวย น้ำตะไคร้ หรือเครื่องดื่มที่เติมมิ้นท์เข้าไป ก็จะช่วยให้การย่อยอาหารดีขึ้น และจะช่วยให้อาการท้องอืด แน่นท้อง อาหารไม่ย่อย จุกท้อง ทุเลาเบาบางลงได้

2. การพักผ่อน เรามักพบปัญหาในผู้สูงอายุ คือ การนอนไม่หลับในตอนกลางคืน หรือตื่นบ่อย หรือตื่นง่ายแล้วไม่สามารถหลับต่อได้ หรือกลางคืนนอนไม่หลับแต่หลับได้ดีในตอนกลางวัน สิ่งเหล่านี้มีปัจจัยหลายอย่าง เช่น การดื่มเครื่องดื่ม ชา กาแฟ หรือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของคาเฟอีน ไม่ว่า

จะเป็นขนม อาหารหรือแม้แต่อาหารเสริมซึ่งปัจจุบันมีออกมาในท้องตลาดจำนวนมาก หรือเกิดความวิตกกังวล ความไม่สบายใจ จนเป็นเหตุให้เกิดอาการนอนไม่หลับ

ในทางการแพทย์แผนไทยนั้นจะใช้วิธีการหลีกเลี่ยง หรืองดในสิ่งที่เป็นเหตุที่ทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ เช่น งดรับประทานอาหาร เครื่องดื่มอาหารเสริมที่มีส่วนประกอบของ ชา กาแฟหรือคาเฟอีนต่างๆ และไม่ควรรับประทานยาหรืออาหารเสริมที่ใส่โสมที่มีฤทธิ์ไปกระตุ้นการทำงานของสมองในช่วงอาหารมื้อเย็นหรือก่อนนอน เพราะจะทำให้เกิดการตื่นตัวของระบบประสาทสมองและส่งผลให้เกิดอาการนอนไม่หลับได้ในผู้สูงอายุ แต่สามารถรับประทานได้ในตอนเช้าหรือตอนกลางวัน เพราะจะทำให้รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า การรับประทานอาหารบางอย่างช่วยเสริมการนอนหลับได้ดีขึ้นและยังส่งผลให้การขับถ่ายดีขึ้นด้วย เช่น การรับประทานแกงขี้เหล็ก หรือยอดอ่อนของขี้เหล็กมาลวกจิ้มกับน้ำพริก การรับประทานชาและเมล็ดชุมเห็ดไทยคั่วกับใบเพียง 1 ช้อนชากับน้ำ ร้อน 1 แก้วหลังอาหารเย็น ช่วยในคนที่มีอาการนอนไม่หลับและความดันโลหิตสูง แต่ไม่ควรดื่มเป็นประจำทุกวัน ควรหาสาเหตุของอาการนอนไม่หลับเป็นสิ่งสำคัญ หรือถ้ามีอาหารของการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงสมองไม่ดีและส่งผลให้มีอาการนอนไม่หลับ วิงเวียนศีรษะอยู่เป็นประจำ เหนื่อยง่าย ใจสั่น อาจรับประทานยาหอม เช่น ยาหอมทิพโอสถ หรือจะเป็นยาหอมอินทจักร ซึ่งเป็นยาในบัญชียาหลักแห่งชาติของยาไทยก็ได้เช่นกันหรือการฝึกสมาธิในแบบต่างๆ ตามที่ถนัดก็เป็นสิ่งที่ดี การนอนหลับนั้นจำนวนชั่วโมงไม่ได้เป็นสิ่งสำคัญมากนัก แต่ความสำคัญอยู่ที่การนอนหลับนั้นได้หลับลึกจริงๆ หรือไม่ และคุณภาพของการนอนนั้นคือเมื่อตื่นขึ้นมาแล้วนั้นต้องรู้สึกสดชื่น สบาย ไม่ง่วงหาวนอนตลอดวัน แต่ถ้าเมื่อไหร่นอนเป็นหลายๆ ชั่วโมงแล้ว ตื่นขึ้นมายังรู้สึกว่ายังนอนไม่พอ หน้าตาไม่สดชื่น ง่วงหาวนอนตลอดทั้งวัน เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย นั่นแสดงให้เห็นว่าการนอนนั้นไม่ดีพอ เพราะไม่ได้ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพของร่างกายนั้นดีขึ้น ในหลายรายมักพบว่า นอนฝัน

ตลอดทุกคืน มีอาการกระสับกระส่ายในขณะนอน ซึ่งอาจเกิดจากความวิตกกังวล หรือภาวะความเครียดในระหว่างวันจึงทำให้เกิดทั้งอาการนอนไม่หลับหรือนอนแล้วฝันบ่อย พลิกตัวบ่อย เมื่อตื่นนอนจึงรู้สึกไม่สดชื่น หรือยังอ่อนล้าอยู่นั่นเอง

3. การรู้จักปรับตัวให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อม เช่นถ้าต้องอยู่ในที่ๆ มีอากาศเย็นควรสวมใส่เสื้อผ้าที่หนาและมิดชิด ควรรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ควรรับประทานอาหารที่มีรสร้อนหรือเผ็ดร้อนที่ได้จากเครื่องเทศหรืออาหารที่มีไขมันเล็กน้อย หรือการอาบน้ำอุ่นเพื่อช่วยในการรักษาและควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้อยู่ในภาวะปกติ (ของไฟอุ่นกาย)

หรือเมื่ออยู่ในที่ร้อนก็ต้องสวมใส่เสื้อผ้าที่บางเบาและช่วยระบายความร้อนได้ดี หรือในช่วงฤดูฝนนั้นอากาศจะเย็นและชื้นก็ต้องหาเครื่องกันฝนหรือกันความชื้นเย็นนั้น รับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีพวก ตะไคร้ กะเพรา ข่า หรือเครื่องเทศ เพราะจะช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและยังช่วยในการขับไล่ความชื้นนั้น ทั้งยังช่วยป้องกันหวัดหรือไข้หวัดได้

4. การส่งเสริมให้เกิดกำลังของร่างกาย การออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีของร่างกาย การแพทย์แผนไทยมีการส่งเสริมการออกกำลังโดยการทำฤษีดัดตนในท่าต่างๆ เราสามารถเลือกท่าทางที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงของแต่ละคนได้ ซึ่งเป็นการช่วยยืดเส้นสาย (กล้ามเนื้อ) เป็นการทำให้ไม่เกิดการยึดติดของข้อต่อต่างๆ และยังเป็นการฝึกสมาธิ ฝึกสติ ฝึกการหายใจ ช่วยให้ปอด หัวใจและการไหลเวียนเลือดดีขึ้น ทั้งยังส่งผลให้การทำงานของลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น เมื่อร่างกายแข็งแรงโรคภัยต่างๆ ก็เข้ามาเบียดเบียนได้ยาก หรือถ้าป่วยอยู่ก็ทำให้เกิดการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดีและต่อสู้กับโรคภัยได้ และทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี มีทัศนคติต่อชีวิตที่ดี ร่างกายแข็งแรงขึ้นสดชื่นขึ้นตามมา

5. การฝึกสมาธิและจิตใจ การฝึกสมาธิและจิตใจนั้นอาจต้องอาศัยหลักปฏิบัติทางศาสนาร่วมด้วย แต่ไม่ยึดในข้อของการแต่งกาย หรือการที่จะต้องนั่งสมาธิตามแบบปฏิบัติธรรม เพียงแต่ให้รู้และเข้าใจในสิ่งต่างๆ โดยอาศัยหลักทางธรรมชาติ เหตุและผลแห่งความจริงและความถูกต้องเหมาะสมเป็นหลักตามสถานการณ์นั้น และต้องปฏิบัติโดยไม่ฝืนใจ เมื่อฝึกอย่างนี้อยู่เป็นประจำก็จะทำให้รู้สึกถึงความเป็นปกติและความเรียบง่ายต่างๆ ตัวอย่างเช่น ก่อนนอนเราสามารถฝึกสมาธิได้ด้วยการสวดมนต์ การนอนสมาธิโดยการกำหนดการหายใจ การฟังเพลงขณะนอนพร้อมกับการฝึกการหายใจ การให้ใจและหูนั้นจดจ่ออยู่เพียงแค่เพลงที่ฟัง พอปฏิบัติได้นานเข้า ก็จะสามารถเข้าสู่การสงบได้ง่ายขึ้น การนอนก็ดีขึ้น ภูมิคุ้มกันแข็งแรงขึ้นการเจ็บป่วยน้อยลง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้ดีและเป็นสุข

หลักการง่ายๆ ที่ควรปฏิบัติคือ กิน อยู่ และมีชีวิตที่ไม่ฝืนต่อกฎของธรรมชาติ รู้และเข้าใจในหลักของธรรมชาติ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องปกติของธรรมชาติ แต่การอยู่อย่างรู้เท่าทัน เข้าใจ และเป็นประโยชน์เป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องเป็นผู้กำหนดและเข้าใจ เมื่อรู้ และเข้าใจทั้งหมดแล้ว ความทุกข์หรือสิ่งใดๆ ที่เกิดขึ้นมานั้น เราจะรู้และหาวิธีในการแก้ไขได้อย่างผู้ที่มีสติและปัญญาคือรู้เท่าทันโดยไม่หลงกลหรือยึดติด รู้เหตุและผลแห่งความเป็นจริงตามหลักและกฎเกณฑ์ของธรรมะและธรรมชาติ

หัตถาสัปปายะ

โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ผสมผสาน





ที่มาของรูป: http://202.129.59.73/nana/spa/handspa.htm
http://guru.sanook.com/8471/5-

มือเป็นอวัยวะหนึ่งที่บ่งบอกถึงการดูแลตนเองและความร่วงโรยของผิวไปตามวัยได้ไม่แพ้ผิวหน้า เพราะมือเป็นอวัยวะที่ต้องใช้งานหนักอยู่ตลอดเวลาในการหยิบจับสิ่งของและทำงานต่างๆ ในแต่ละวัน ดังนั้น ไม่ว่าจะเป็นสารเคมีต่างๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวันใน การซักผ้า ล้างจาน หรือแม้แต่การทำงานในแต่ละวัน นอกจากจะสร้างความเมื่อยล้าให้กับมือยังสร้างริ้วรอยเหี่ยวย่น หรือแม้แต่รอยด้าน ให้กับมือสาวๆ อย่างที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ จนทำให้สาวๆ หลายคนขาดความมั่นใจเมื่อถึงเวลาต้องออกงานสำคัญ

หัตถาสัปปายะ คือศาสตร์การดูแลมือและเล็บให้มีสุขภาพดี หอม นุ่มนวล น่าสัมผัส โดยผสานคุณค่าจากสมุนไพรไทยที่หาได้ง่ายๆ ใกล้ตัว ราคาถูก และมีวิธีทำที่ง่ายสามารถทำเองที่บ้าน และทำได้บ่อยตามต้องการ

โดยขั้นตอนการทำ หัตถาสัปปายะ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนสำคัญดังนี้

1. การแช่มือในสมุนไพร เพื่อลดความเมื่อยล้าของมือทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และทำให้หนังกำพร้าที่แข็งกระด้างอ่อนนุ่มลง เพื่อเหมาะต่อการขัดเอาเซลล์ผิวเก่าออก และช่วยล้างคราบสกปรก เช่น ยางจากผลไม้ออกจากมือและเล็บ
2. การขัดผิวด้วยสมุนไพร เพื่อขจัดเซลล์ผิวเก่าที่เสื่อมสภาพเผยผิวใหม่ที่อ่อนเยาว์ นุ่มนวล น่าสัมผัส ผสานกลิ่นหอมของสมุนไพรผ่อนคลายผิว
3. การพอกมือด้วยสมุนไพร ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น ลดเลือนริ้วรอย ให้ผิวเต่งตึง หอมนุ่ม

วัสดุอุปกรณ์

1. กะละมังพลาสติกใบเล็ก	2	ใบ
2. ผ้าซับมือ	1	ผืน
3. ตะไคร้บ้าน	3	ต้น
4. มะกรูด	1	ผล
5. เกลือแกง	1	ช้อนชา
6. น้ำมันมะกอก	1	ช้อนชา
7. กากกาแฟสด	1	ช้อนโต๊ะ
8. นมสด	2	ช้อนโต๊ะ
9. กล้วยหอม	1/2	ผล
10. น้ำผึ้ง	2	ช้อนชา

สรรพคุณของสมุนไพรต่างๆ ที่นำมาใช้

สูตรน้ำสมุนไพรแช่มือ

1. ตะไคร้บ้าน ช่วยแต่งกลิ่น ลดเชื้อราบริเวณจมูกเล็บ และผิวหนังบริเวณง่ามนิ้วที่อับชื้น
2. มะกรูด น้ำมะกรูดมีรสเปรี้ยวเป็นกรดผลไม้ตามธรรมชาติที่ช่วยผลัดเซลล์ผิวอย่างอ่อนโยน นอกจากนี้ยังช่วยล้างคราบสกปรกที่ติดเล็บ เช่น คราบเหลืองจากน้ำยาทาเล็บ หรือยางจากผลไม้ น้ำมันจากผิวมะกรูดช่วยเคลือบบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น นอกจากนี้ยังมีกลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยบริเวณผิวมะกรูดช่วยเพิ่มความสดชื่น
3. เกลือแกง ช่วยนำตัวยาเข้าสู่ผิวหนังได้ดีและช่วยสมานผิว
4. น้ำมันมะกอก มีวิตามินอี ช่วยบำรุงผิว ลดความแห้งกร้าน เมื่อผสมกับน้ำอุ่นจะช่วยซึมเข้าบริเวณหนังกำพร้าที่แห้งแข็ง ด้าน ให้นุ่มลง และช่วยคงความชุ่มชื้นให้กับผิว

สูตรสมุนไพรขัดผิว

1. กากกาแฟสด มีสารต้านอนุมูลอิสระลดเลือนรอยเหี่ยวย่น และช่วยซับสารพิษออกจากผิว นอกจากนี้ กากกาแฟมีความนุ่มช่วยในการขัดเซลล์ผิวเก่าให้หลุดลอกออกอย่างนุ่มนวลไม่บาดผิว
2. นมสด เพิ่มความนุ่ม ชุ่มชื้นให้กับผิว

สูตรสมุนไพรพอกมือ

1. กล้วยหอม สารต่อต้านอนุมูลอิสระช่วยลดริ้วรอยเหี่ยวย่น นอกจากนี้ยังมีวิตามินหลายชนิดที่ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เนียนนุ่ม ชุ่มชื้นและกระชับ
2. น้ำผึ้ง มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัย ช่วยลดและป้องกันการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส ดูมีน้ำ

มีนวลเป็นธรรมชาติ ช่วยปกป้องผิวจากรังสี UV และช่วยเสริมสร้างเซลล์ผิวหนัง ช่วยรักษาโรคฮ่องกงฟุต และกลาก เกลื้อน ช่วยป้องกันการติดเชื้อของบาดแผลและช่วยให้แผลหายเร็ว

วิธีทำหัตถาสัปปายะ

การแช่น้ำสมุนไพร

1. ต้มน้ำสะอาด 1 ลิตร จนเดือด ใส่ตะไคร้บ้ายบุบและหั่นเป็นชิ้นๆ จำนวน 3 ต้น ลูกมะกรูด 1 ลูก หั่นเป็นแว่นๆ เกลือแกง 1 ช้อนชา ต้มต่ออีก 3 นาที
2. กรองเอาสมุนไพรออกและนำน้ำสมุนไพรที่ได้ผสมกับน้ำสะอาด 1 ลิตร (ให้อุ่นพอดี) เติมน้ำมันมะกอก 1 ช้อนชา
3. แช่มือในน้ำสมุนไพรพร้อมนวดมือเบาๆ 10 นาที
4. ซับให้แห้ง

การขัดผิวด้วยสมุนไพร

1. ผสมกากกาแฟสดและนมสดให้เป็นเนื้อเดียวกัน
2. ขัดวนเบาๆ เป็นวงกลมให้หลังมือ ข้อมือ ผ่ามือและตามง่ามนิ้วมือ ประมาณ 5–10 นาที
3. ล้างมือในกะละมังน้ำสมุนไพรให้สะอาด
4. ซับให้แห้ง

การพอกมือด้วยสมุนไพร

1. บดหรือปั่นกล้วยหอมสุดให้ละเอียด ผสมน้ำผึ้ง คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน
2. พอกมือทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที (ระหว่างพอกอาจนวดมือไปด้วย)
3. ล้างออกด้วยน้ำสะอาด
4. ซับให้แห้งและทาครีมบำรุงตามปกติ

อาหารแมคโครไบโอติก (Macrobiotic)

สำนักการแพทย์ทางเลือก

แมคโครไบโอติก (Macrobiotic) รากศัพท์เดิมมาจากภาษากรีก โดยฮิปโปเครตีส บิดาแห่งการแพทย์เมื่อ 2,500 ปีที่แล้ว คำว่า แมคโคร (macro) หมายถึง ยืนยาวหรือยิ่งใหญ่ และ ไบโอติก (biotic) หมายถึง เกี่ยวกับชีวิตหรือแนวทางของชีวิต โดยรวมแล้ว แมคโครไบโอติก จึงหมายถึง แนวทางอันยิ่งใหญ่ของชีวิต หรือทัศนะการมองชีวิตที่กว้างใหญ่ ดังนั้น แมคโครไบโอติก คือการสร้างความสมดุลทุกด้านของชีวิตและธรรมชาติทั้งด้านกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ชีววิทยา นิเวศวิทยา เป็นการดำเนินวิถีชีวิตประจำวันโดยเฉพาะเรื่องการดื่ม การกินให้สอดคล้องกับธรรมชาติที่อยู่อาศัย เพื่อให้มีสุขภาพดีเต็มเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งชีวิต มีชีวิตชีวา มีความสุขและมีอิสรภาพ

วิถีการกินแบบแมคโครไบโอติกเป็นการแนะนำกว้างๆ สำหรับนำไปปฏิบัติแต่ละบุคคลต้องพิจารณาร่างกาย สภาวะร่างกายของตนเอง นิสัยการกินแต่ก่อน ปริมาณและชนิดของกิจกรรม เพศ วัย สภาพดินฟ้าอากาศ ฤดู ฯลฯ เพื่อที่จะกำหนดความต้องการของตัวเองในช่วงเวลานั้นๆ เป็นการปรับสมดุลของยิน-หยางในร่างกายและสิ่งแวดล้อม ควรระลึกว่าความต้องการของเราจะ

เปลี่ยนแปลงไปเมื่อสภาวะของเราเปลี่ยนแปลงไป หรือเมื่อสภาพแวดล้อมฤดูกาลเปลี่ยนแปลงไป นี่จะเป็นการฝึกให้เราเป็นผู้ควบคุมตัวเราเองผ่านทางอาหาร ก่อให้เกิดสภาพที่ทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างกลมกลืนขึ้นมาเองตามธรรมชาติ อันจะส่งผลในการรักษาสุขภาพ พื้นฐานของอาหารแมคโครไบโอติกนั้นประกอบด้วย ธัญพืชครบส่วน ผักจากดิน อาหารในทะเล ถั่วและอาหารสดอื่นๆ ใช้ผลิตภัณฑ์จากสัตว์น้อย โดยปรุงอาหารให้เป็นหนึ่งเดียว ปรองดอง และกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมของธรรมชาติตามความต้องการทางโภชนาการที่แท้จริง มีเป้าหมาย คือ ความเป็นอิสรภาพสำหรับแมคโครไบโอติกที่แท้จริงนั้นไม่มีอาหารอะไรที่กินไม่ได้ และไม่มีอาหารใดที่สามารถรักษาโรคได้ทุกโรคทั้งหมด เมื่อเปรียบเทียบกับอาหารสมัยใหม่อาหารแมคโครไบโอติกมีความแตกต่างดังนี้

- ส่วนมากเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน น้อยมากๆ ที่เป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว
- ส่วนมากเป็นโปรตีนจากพืช ส่วนน้อยเป็นโปรตีนจากสัตว์
- บริโภคไขมันน้อยมาก ส่วนใหญ่เป็นไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน และส่วนน้อยเป็นไขมันอิ่มตัว
- เน้นความสมดุลของวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารที่ได้จากธรรมชาติ
- เป็นอาหารที่มีในธรรมชาติ หรือปลูกแบบธรรมชาติไม่ผ่านกระบวนการอุตสาหกรรม
- อาหารหลักเป็นอาหารครบส่วน ไม่ผ่านการขัดสีหรือแปรรูป
- กินอาหารที่มีใยอาหารสูงจากธรรมชาติ

มิชิโอะ คูชิ ได้แนะนำอาหารแมคโครไบโอติกมาตรฐานดังนี้

1. อย่างน้อย 50% ของปริมาณอาหารทุกมื้อควรจะประกอบด้วยธัญพืชชนิดครบรูปทำให้สุกด้วยวิธีการปรุงในแบบต่างๆ ธัญพืชครบรูป ได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวสาลีชนิดโฮลวีท (อาจอยู่ในรูปของขนมปัง สปาเก็ตตี้ บะหมี่) ข้าวบาร์เลย์ ข้าวฟ่าง ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด บั๊ควีท

2. ประมาณ 5% ของอาหารประจำวันที่บริโภคโดยปริมาณ ควรจะประกอบด้วยซุปปรุงรสด้วย มิโสะ หรือทามาริ รสชาติไม่ควรจะเค็มเกินไปนัก ซุปควรประกอบไปด้วยผัก สาหร่ายทะเล ถั่ว ธัญพืชชนิดต่างๆ และควรเปลี่ยนส่วนประกอบและเครื่องปรุงบ่อยๆ
3. ประมาณ 20–30% ของอาหารแต่ละมื้อ ควรประกอบไปด้วยผักชนิดต่างๆ ควรเป็นผักที่ปลูกในท้องถิ่นและมีตามฤดูกาล หรือหาเก็บได้ตามธรรมชาติ สองในสามควรปรุงให้สุกด้วยวิธีการต่างๆ กัน ทั้งผัด นึ่ง ต้มและปิ้ง ส่วนอีกหนึ่งในสามนั้นจะกินดิบๆ หรือผักสลัดชนิดต้มให้สุกๆ ดิบๆ ก็ได้
4. ระหว่าง 10–15% ของอาหารที่กินทุกวัน ควรประกอบไปด้วย ถั่วและสาหร่ายทะเลสุก ได้แก่ ถั่วแดงเล็กที่เรียกว่า ถั่วอาซูกิ ถั่วลูกไก่หรือถั่วชิคพี ถั่วขาว ถั่วเลนทิล และถั่วดำ ถั่วอย่างอื่นนั้นให้กินเป็นครั้งคราวเท่านั้น สาหร่ายทะเล เช่น ฮิจิกิ คอมบุ วากามะ นอริ สามารถนำมาทำให้สุกด้วยวิธีการต่างๆ กันได้ ควรปรุงรสด้วยซีอิ้ว ทามาริ หรือเกลือทะเลในปริมาณแต่พอควร
5. เครื่องดื่มควรจะประกอบด้วย น้ำชาจากก้านใบชาอบ (ชาบันชา) ชามู (ชาสมุนไพร) ชาดอกแดนดิเลี่ยน ชาที่ทำจากธัญพืช ชาดั้งเดิมชนิดที่ผลิตจากธรรมชาติ ไม่มีการปรุงแต่ง หรือไม่มีการเติมกลิ่นและไม่มีผลในเชิงกระตุ้นประสาท

มีการศึกษาวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับแมคโครไบโอติกและผู้ป่วยเบาหวาน เช่น

Dr. Jorge Menendez Hernandez และคณะ[1] ปี พ.ศ. 2547 ใช้อาหารธัญพืชและผักล้วน วันละ 4 มื้อ กับผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 หลังจาก 6 เดือนพบว่าสามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้ ระดับของอินซูลินในเลือดเพิ่มขึ้น Dr. Carmen Porrata Maury[1] ปี พ.ศ. 2547 รายงานว่าผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 1 รักษาด้วยการฉีดอินซูลินร่วมกับอาหารแมคโครไบโอติกสูตรที่กว้างที่สุด

(Transition diet) สามารถเสริมด้วยเนื้อสัตว์ธรรมชาติสัปดาห์ละ 2–3 ครั้ง สามารถควบคุมระดับน้ำตาลได้หลังเริ่มอาหารแมคโครไบโอติก 15–30 วัน ทำให้สามารถลดขนาดของอินซูลินลง การศึกษาในประเทศไทย นายแพทย์จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์และคณะ[2] ปี พ.ศ. 2548 ใช้อาหารแมคโครไบโอติกที่มีเฉพาะธัญพืชครบส่วน ถั่วและผักเป็นหลัก ในอาสาสมัครผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 พบว่าสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ สุขภาพทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจดีขึ้นหลังสิ้นสุดการศึกษา

ศรีวัฒนา ทรงจิตสมบูรณ์และคณะ[3] พ.ศ. 2552 ศึกษาประสิทธิผลของอาหารแมคโครไบโอติกไทยเปรียบเทียบกับอาหารตามแนวทางสมาคมเบาหวานแห่งสหรัฐอเมริกา (เอดีเอ) ต่อการควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ผลตรวจเลือดในวันที่ 9 ทั้งสองกลุ่มมีระดับน้ำตาลในเลือดหลังกินดีขึ้นเหมือนกัน แต่วันที่ 50–92 กลุ่มอาหารแมคโครไบโอติกไทยดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของค่า post-pradial glucose, serum insulin และ triglyceride รวมทั้งค่า HOMA-insulin resistance

เชิงอรรถ

1. Un Punto Macrobiotico. 8th Conference Macrobiotics and Science on Food, Environment, Health. Ministry of agrarian and forest policies, Republic of Italy, Ministry of health, Republic of Cuba, International center of environment technology, Tunisia, Department for development of Thai Traditional and Alternative Medicine, Ministry of Health, Thailand. Pattaya, Thailand; October 2003; 3–5.

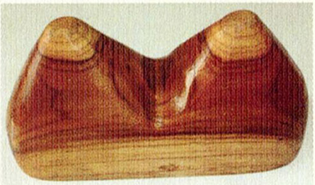
2. จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์, โอภาส หว่านนา, นวลจันทร์ สุรินทร์แปง. ทางเลือกในการดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวานโดยระบบพึ่งพาตนเอง: กรณีศึกษาการใช้ดูแลแนวทางแมคโครไบโอติกที่จังหวัดตราด. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. 3(1); 2005: 71–85.
3. ศรีวัฒนา ทรงจิตสมบูรณ์, อุรัจฉัท วิชัยดิษฐ, ศศิเรขา สิงหเนตร, นวนันท์ กิจทวี, สุพินดา ศิริขันธ์, ธัญวรินทร์ ตั้งเสริมวงศ์, เทวัญ ธานีรัตร, สุรัตน์ สุรัตน์โคมินทร์. ประสิทธิผลของการกินอาหารเพื่อสุขภาพตามแนวทางแมคโครไบโอติกส์ต่อการควบคุมระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก; 2552. 7:79.

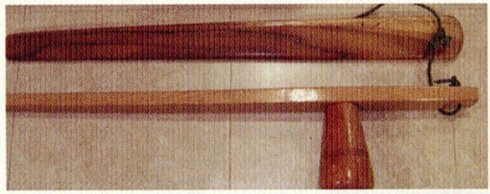
วิธีการใช้อุปกรณ์การนวดตนเอง

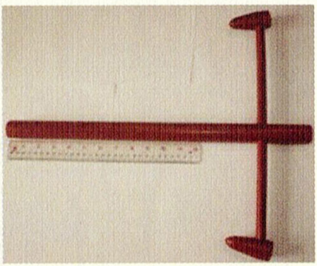
อาจารย์วิโรจน์ มณฑา
มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา

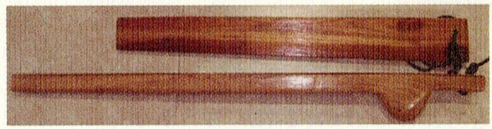
ภูมิปัญญาอุปกรณ์การนวดไทย ทุกชนิดแต่โบราณได้รับการขนานนามว่า "หมอน้อย" โดยบรรพชนในวงการแพทย์แผนไทยท่านได้สรรสร้างเครื่องมือต่างๆ ให้เป็นผู้ช่วยของหมอนวดไทย ใช้นวดรักษาผู้ป่วย และรวมทั้งเผยแพร่ถ่ายทอดความรู้ให้ผู้ป่วยใช้อุปกรณ์นวดตนเองเวลาปวดเมื่อย หมอน้อยจะเป็นผู้ช่วยที่สามารถบรรเทาอาการปวดเมื่อยได้เป็นอย่างดี

"หมอน้อย" มีหลากหลายรูปแบบ เช่น นมไม้ ไม้เดือยไก่ ไม้ครกกระเดื่อง กะลา ไม้ตะขอ ไม้นวดข้าว และอื่นๆ โดยแต่ละชนิดเกิดจากความคิดริเริ่มของบรรพบุรุษมาหลายชั่วอายุคน ที่เรียนรู้ สังเกตจากธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัว แล้วคิดดัดแปลงวัสดุจากธรรมชาติมาเป็นอุปกรณ์ช่วยนวด ใช้นวดได้อย่างเหมาะสมกับการแก้อาการปวดเมื่อยส่วนต่างๆ ของร่างกายในวิถีชีวิตประจำวัน *(รายละเอียดในหนังสือหมอน้อย: ภูมิปัญญาอุปกรณ์การนวดไทย. มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา.)*

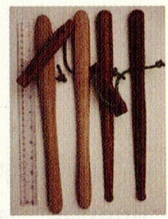

นมไม้


ไม้ครกกระเดื่อง


ปืนหน้าไม้


ไม้เดือยไก่

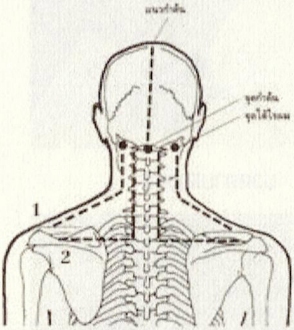

เคียว


ไม้นวดข้าว

รูปแบบของหมอน้อย: ภูมิปัญญาอุปกรณ์การนวดไทย

1. การใช้นมไม้นวดบรรเทาอาการปวดศีรษะ

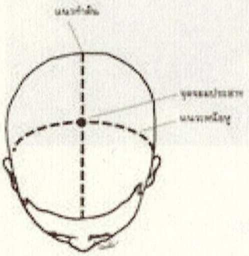
1.1 จุดและแนวนวด บ่า คอ ศีรษะ



(ที่มา: *มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, ตำราการนวดไทย เล่ม 1, ฉบับปรับปรุงครั้งที่ 4, 2552*)

แนวบ่า 1 (แนวราวบ่าเกลียวคอ) เริ่มจากเหนือหัวไหล่มาตามแนวบ่า ขึ้นไปตามแนวข้างคอ

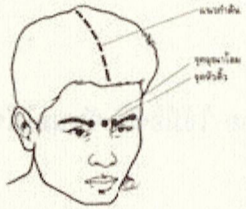
แนวบ่า 2 (แนวเหนือสะบักก้านคอ) เริ่มจากเหนือหัวไหล่มาตามเหนือกระดูกสะบัก ขึ้นไปตามแนวชิดกระดูกคอ



แนวกำด้น เริ่มจากจุดกำด้นขึ้นไปตามแนวกึ่งกลางศีรษะ จนถึงไรผมด้านหน้า

จุดกำด้น อยู่ตรงรอยบุ๋มใต้ปุ่มท้ายทอย

จุดใต้ไรผม อยู่ตรงรอยบุ๋มใต้กะโหลกทางด้านข้าง



แนวเหนือหู เริ่มจากเหนือใบหูทั้งสองข้างขึ้นไปจนถึงกลางกระหม่อม

จุดจอมประสาท อยู่ตรงตำแหน่งที่ตัดกันระหว่างแนวกำด้นกับแนวเหนือหู

จุดหัวคิ้ว อยู่ตรงหัวคิ้วทั้งสองข้าง

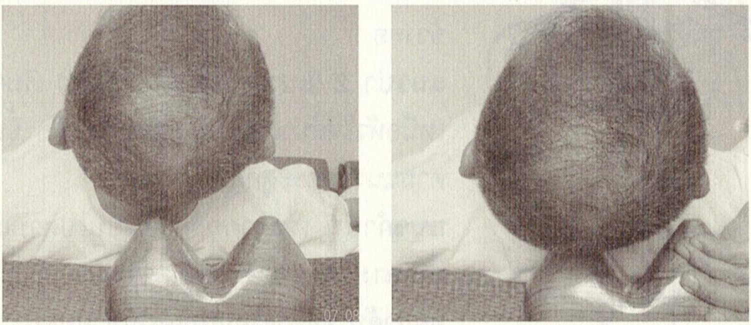
จุดอุณาโลม อยู่กึ่งกลางระหว่างหัวคิ้ว



ใช้นมไม้นวดทีละข้าง



นวดตามแนวคอ

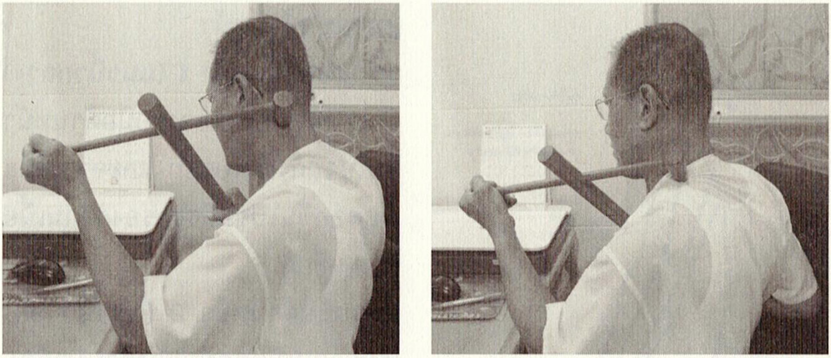


นวดแนวกำด้น-ท้ายทอย

การใช้นมไม้นวดบริเวณคอและศีรษะ

1.2 การนวดด้วยนมไม้

1) ผู้นวดนอนหงาย ชันเข่าทั้ง 2 ขึ้น
2) ใช้นมไม้นวดทีละข้าง เริ่มนวดแนวข้างซ้าย ใช้มือซ้ายจับนมไม้ข้างที่เหลือ
3) ใช้นมไม้นวดตาม แนวคอ บ่า
4) ใช้นมไม้นวดตามจุดท้ายทอย จุดกำด้น จุดใต้ไรผม
5) การนวดให้นวดทีละจุด แต่ละจุด นับ 10–15 ทำ 3 รอบ
6) ย้ายมานวดข้างขวา ทำเช่นกัน



การใช้ปืนหน้าไม้ หรือ ไม้กางเขน นวดบริเวณ คอ บ่า

1.3 การนวดหน้าด้วยตนเอง

1) เริ่มจาก กดหัวคิ้ว กดจุดใต้คิ้วหรือรอบขอบตาบน แต่ละจุดนับ 1–10

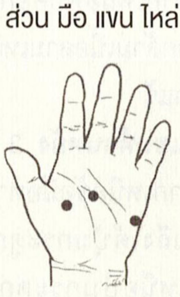
2) กดจุดกลางคิ้วซ้าย-ขวา นับ 1–10

3) ขอบตาบนใช้ปลายนิ้วก้อยดันขึ้น ขอบตาล่างใช้ปลายนิ้วก้อยเหนี่ยวลง

(มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ, ตำราการนวดไทยบำบัด 2 และ 3, 2556)

2. การใช้นมไม้นวดป้องกัน/บรรเทาอาการปวด มือ แขน ไหล่

2.1 จุดแนวนวด ส่วน มือ แขน ไหล่

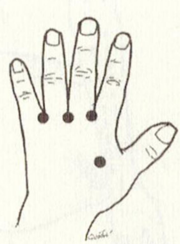


จุดฝ่ามือ

จุดฝ่ามือ 1 อยู่บนเนินใหญ่ของฝ่ามือ

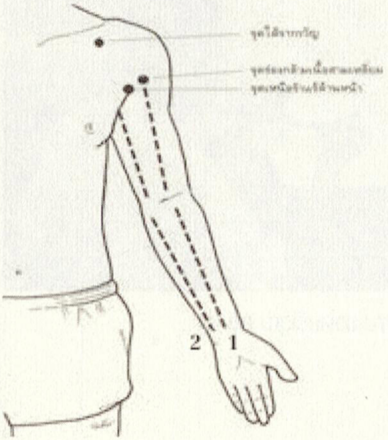
จุดฝ่ามือ 2 อยู่กลางฝ่ามือ

จุดฝ่ามือ 3 อยู่บนเนินเล็กของฝ่ามือ



จุดหลังมือ

จุดง่ามนิ้ว อยู่ตรงง่ามระหว่างนิ้วมือทั้งห้า

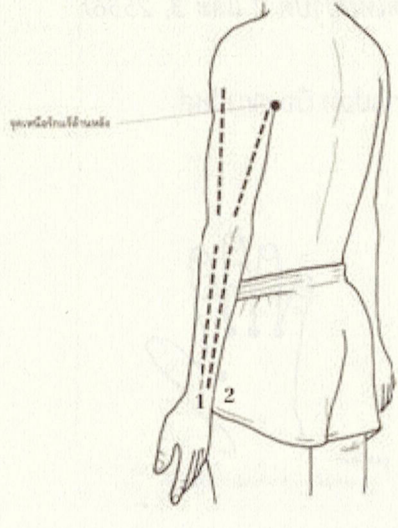


แนวแขนด้านหน้า

แนวแขนด้านหน้า 1 (แนวนิ้วกลาง)
เริ่มจากเหนือกึ่งกลางข้อมือด้านหน้า ขึ้นไปจนถึงใต้พับศอก และจากเหนือพับศอกขึ้นไปจนถึงจุดร่องกล้ามเนื้อสามเหลี่ยม

แนวแขนด้านหน้า 2 (แนวนิ้วก้อย)
เริ่มจากเหนือข้อมือทางด้านนิ้วก้อย ขึ้นไปจนถึงใต้พับศอกด้านใน และจากเหนือพับศอกด้านในขึ้นไปจนถึงจุดเหนือรักแร้ทางด้านหน้า

จุดใต้รากขวัญ ใต้ไหปลาร้า



แนวแขนด้านหลัง

แนวแขนด้านหลัง 1 (แนวนิ้วกลาง)
เริ่มจากเหนือกึ่งกลางข้อมือทางด้านหลัง ขึ้นไปจนถึงใต้พับศอกด้านนอก และจากเหนือพับศอกด้านนอกขึ้นไปจนถึงกล้ามเนื้อสามเหลี่ยมระดับเดียวกับรักแร้

แนวแขนด้านหลัง 2 (แนวนิ้วก้อย)
เริ่มจากเหนือข้อมือทางด้านหลัง ขึ้นไปจนถึงใต้ปุ่มกระดูกข้อศอก และจากเหนือปุ่มกระดูกข้อศอกขึ้นไปจนถึงจุดเหนือรักแร้ทางด้านหลัง

2.2 การนวดมือด้วยนมไม้ ขั้นตอนการปฏิบัติ

1) ผู้นวดนั่งลงขัดสมาธิบนพื้นที่เรียบๆ
2) เริ่มจากมือซ้าย วางนมไม้ไว้ข้างซ้ายของผู้นวด
3) วางจุดฝ่ามือไว้บนนมไม้ แล้วค่อยๆ ออกแรง กดลงจนแขนเหยียดตรง แล้วนับ 10–15 ทำ 3 รอบ แล้วเปลี่ยนมาข้างขวาทำเหมือนกัน



การใช้นมไม้นวดมือ
(อ.วิโรจน์ มณฑา)

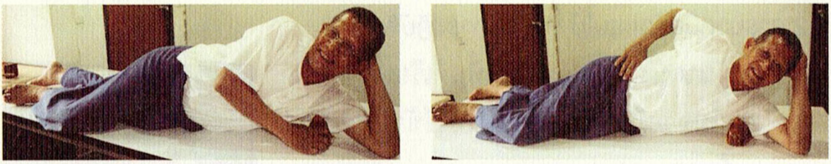




การใช้อุปกรณ์นวดมือ กด นวด ตามจุดฝ่ามือ และหลัง ตามรูปจุดนวด

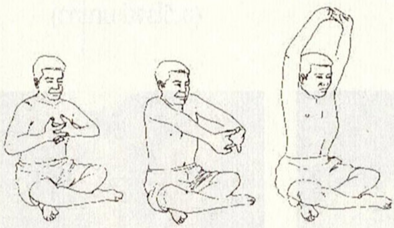
2.3 การนวดข้อไหล่ ด้านหลัง แก้ปวดไหล่ สะบักหลัง ขั้นตอนการปฏิบัติ

1) ผู้นวดนอนตะแคงขาไขว้เลข 4
2) วางนมไม้ลงกับพื้นที่เรียบๆ
3) เริ่มจากตะแคงข้างซ้ายใช้มือขวาสอดนมไม้ไว้ใต้รักแร้
4) วางจุดตำแหน่งนมไม้ที่จุดเหนือรักแร้ด้านหลัง แล้วค่อยๆ ออกแรงกดลงแล้วนับ 10–15 ทำ 3 รอบ
5) ให้เลื่อนตำแหน่งนมไม้กดจุดรอบข้อไหล่ด้านหลัง แต่ละจุดนับ 10–15 ทำ 3 รอบเช่นกัน
6) ทำอีกข้างเช่นเดียวกัน



การใช้นมไม้นวดข้อไหล่ ด้านหลัง แก้ปวดไหล่ สะบักหลัง

2.4 ท่านวดตนเอง ป้องกันอาการปวดมือ แขน ไหล่



นั่งขัดสมาธิ ประสานฝ่ามือไว้ที่หน้าอก หายใจเข้า หายใจออก เหยียดแขนไปข้างหน้า ในลักษณะหงายฝ่ามือ หายใจเข้ายกแขนขึ้นเหนือศีรษะ ยืดตัวและแขนให้สุด หายใจเข้าออกปกติ 3–5 ครั้ง แล้วผ่อนออก

ท่านี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อแขนที่ใช้ในการงอข้อมือ และนิ้วมือ และบริหารข้อไหล่

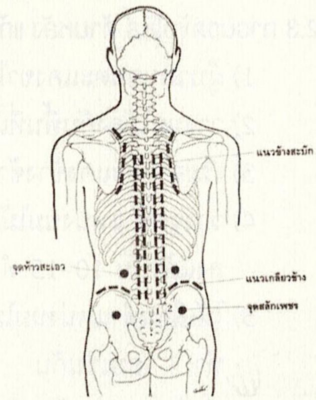
ที่มา: *มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, 41 ท่าศิลปะการนวดตนเอง, 2549.*

3. การใช้นมไม้นวดป้องกัน/บรรเทา อาการปวดหลัง เอว สะโพก

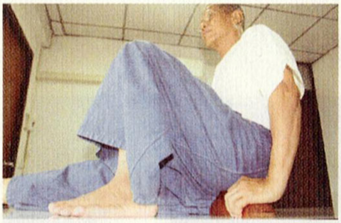
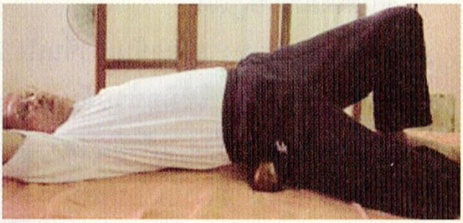
3.1 การนวดสะโพกในท่านั่ง เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหานั่งทำงาน หรือ นั่งรถเดินทางนานๆ

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1) ผู้นวดวางนมไม้ลงบนพื้นเรียบๆ
2) ผู้นวดนั่งบนนมไม้ ให้กล้ามเนื้อสะโพกกดลงตรงปลายนมไม้ นวดตะโพกซ้ายให้ใช้มือซ้าย จับนมไม้ไว้ 1 ข้าง แล้วใช้อีกข้างนวด เลื่อนนมไม้ให้นวดไปตามแนวกล้ามเนื้อก้น จนรอบ ทำ 1–3 รอบ



3) ย้ายไปทำข้างขวา ทำเหมือนข้อ 2

การใช้นมไม้นวดด้วยที่บริเวณสะโพก ท่านั่ง และท่านอน

3.2 การนวดในท่านอนหงาย นวดสะโพก และสลักเพชร

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1) ผู้นวดนอนหงาย ชันเข่าขึ้นทั้ง 2 ข้าง ยกสะโพกขึ้น

2) นวดข้างซ้าย ใช้มือซ้ายจับนมไม้ไว้ 1 ข้าง สอดข้างที่เหลือไว้ใต้สะโพก

3) ลงน้ำหนักสะโพกกดลงที่ปลายเต้านม นับ 10–15 ทำ 3 รอบ

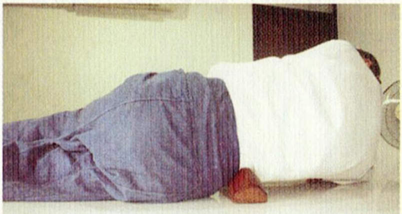
4) ย้ายไปทำข้างขวาทำเช่นเดียวกัน

3.3 การนวดแก้ปวด เอว ขั้นตอนการปฏิบัติ

1) ผู้นวดนอนตะแคง เอาหัวแม่มือคลำหาจุดเท้าสะเอว

2) วางนมไม้ลงที่จุดเท้าสะเอว แล้วคอยพลิกตัวนอนทับนมไม้ นับ 10–15 ทำ 3 รอบ

3) ย้ายมาอีกข้างทำเช่นเดียวกัน

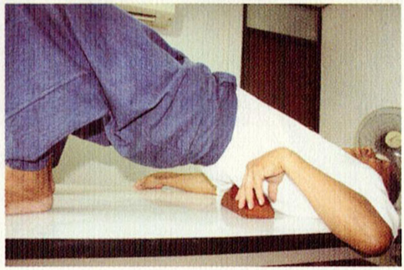



การนวดด้วยนมไม้บริเวณที่ปวดเอว

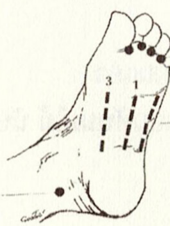
3.4 นวดแก้ปวดหลัง

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1) ผู้นวดนอนหงาย ยกชันเข่าขึ้นทั้ง 2 ข้าง
2) นวดข้างซ้าย ใช้มือซ้ายจับนมไม้ไว้ 1 ข้าง แล้วผู้นวดยกหลังขึ้น วางปลายนมไม้ให้ตรงจุดที่แนวหลัง 1–2 นับ 10–15 ทำ 3 รอบ
3) ย้ายไปทำข้างขวา ทำเหมือนกับข้อ 3
4) ถ้าจะให้มีน้ำหนักมากให้โยกขาทั้ง 2 มาทางข้างที่ปวด


การนวดด้วยนมไม้บริเวณที่ปวดหลัง

4. การใช้นมไม้นวดฝ่าเท้า และ ขา เข่า เพื่อป้องกันและบรรเทาอาการปวดขา เข่า



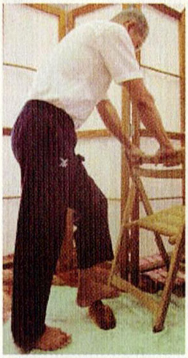
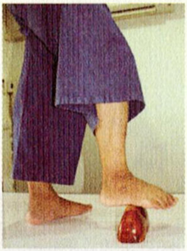
ศาสตร์การนวดไทย ก่อนจะนวดจะต้องเปิดประตูลมก่อน ที่จุดกลางฝ่าเท้า บางทีก็เรียกว่าใจเท้า เพราะอยู่กลางฝ่าเท้า เป็นจุดประตูลมด่านแรก เมื่อกดแล้วจะทำให้เลือดลมเดิน

จุดนวดฝ่าเท้า: มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, ตำราการนวดไทย เล่ม 1, 2552.

4.1 การนวดฝ่าเท้า

ขั้นตอนการปฏิบัติ

1) วางนมไม้ลงกับพื้นเรียบๆ
2) ควรหาที่จับเพื่อกันล้ม เช่น เกาะพนักเก้าอี้ ขอบโต๊ะ ฝาผนัง ฯ
3) ก้าวเท้าซ้าย โดยเอากลางฝ่าเท้า วางตรงปลายนมไม้ตามจุดฝ่าเท้า
4) ค่อยๆ ออกแรงกด ยกเท้าขึ้นยืนตรง นับ 10–15 ทำ 3 ครั้ง



การนวดด้วยนมไม้ที่บริเวณฝ่าเท้า

5) เลื่อนตำแหน่งนวดตามแนวนวดฝ่าเท้าทุกแนว
6) ย้ายไปเท้าขวาทำเช่นเดียวกัน

4.2 การนวดขา

1) นวดวางไม้นมลงบนพื้นเรียบๆ
2) นวดข้างซ้ายก่อน ผู้นวดสอดนมไม้ตามแนวนวดขา แต่ละจุดกดน้ำหนักลง นับ 10–15
3) ขยับนมไม้ให้นวดไปตามแนวขา ทำ 1–3 รอบ
4) ย้ายไปทำข้างขวา ทำเหมือนข้อ 2



การใช้นมไม้นวดแนวขา



๓๑ เคล็ดลับสุขภาพดี วิถีชุมชน

กระทรวงสาธารณสุข